ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸುಭಾಷಿತ ಸಾಹಿತ್ಯ

(ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ ಸಹಿತ)



ಭಾಗ ೧

ವಿದ್ವಾನ್ ಬ. ರಾಜಶೇಖರಯ್ಯ

ಕುಸುಮ ೨

ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಪಂಚಾಚಾರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶನ

ಶ್ರೀಜಗದ್ಗುರು ಪಂಚಾಚಾರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶನದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು



ಕುಸುಮ ೧. ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿವ್ರತ 2-00

,, ೨. ವೈದ್ಯಕೀಯಸುಭಾಷಿತಸಾಹಿತ್ಯ 12-00

)—ಭಾಗ-೧

ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

(ಕಥಾಸಹಿತ, ಪೂಜಾವಿಧಾನ)

,,

,,)

,,)

,,)

,,

ತ್ಯಾದಿ.

ಶ್ರೀಜಗದ್ಗುರು ಪಂಚಾಚಾರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶನದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

ಕುಸುಮ ೧. ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿವ್ರತ 2-00

,, ೨. ವೈದ್ಯಕೀಯಸುಭಾಷಿತಸಾಹಿತ್ಯ 12-00

)—ಭಾಗ-೧

ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

(ಕಥಾಸಹಿತ, ಪೂಜಾವಿಧಾನ)

,,

,,)

,,)

,,)

,,

ತ್ಯಾದಿ.

ಶ್ರೀಜಗದ್ಗುರು ಪಂಚಾಚಾರ್ಯಗ್ರಂಥಕುಸುಮಮಾಲೆ

ಕುಸುಮ—೨

ವೈದ್ಯಕೀಯಸುಭಾಷಿತಸಾಹಿತ್ಯ

(ಕನ್ನಡಾನುವಾದಸಹಿತ)

ಭಾಗ ೧

ಅನುವಾದಕ :

ವಿದ್ವಾನ್ ಬ. ರಾಜಶೇಖರಯ್ಯ, ಎಂ.ಎ.,



ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಗದ್ಗುರು ಪಂಚಾಚಾರ್ಯಪ್ರಕಾಶನ

ಶ್ರೀರೇಣುಕಾಚಾರ್ಯ ದೇವಸ್ಥಾನದ ರಸ್ತೆ

ಕೆ. ಆರ್. ಮೊಹಲ್ಲಾ, ಮೈಸೂರು–4

ಮೇ–1985

ವೈದ್ಯಕೀಯಸುಭಾಷಿತಸಾಹಿತ್ಯ—ಭಾಗ ೧
(ಕನ್ನಡಾನುವಾದಸಹಿತ)

ಅನುವಾದಕ : ವಿದ್ವಾನ್ ಬ. ರಾಜಶೇಖರಯ್ಯ, ಎಂ.ಎ.,
ಮಹಾರಾಜ ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಾಲೇಜು,
ಮೈಸೂರು–1

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಶ್ರೀಜಗದ್ಗುರು ಪಂಚಾಚಾರ್ಯಪ್ರಕಾಶನ
ಶ್ರೀರೇಣುಕಾಚಾರ್ಯ ದೇವಸ್ಥಾನದ ರಸ್ತೆ,
ಕೆ. ಆರ್. ಮೊಹಲ್ಲಾ,
ಮೈಸೂರು–4

ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ—ಮೇ—1985

ಕ್ರಯ : 12=00 ರೂ.

ಮುದ್ರಕರು... ಡಿ. ರಾಜರತ್ನಂ
ಶ್ರೀ ಪಂಚಾಚಾರ್ಯ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಪ್ರೆಸ್, ಮೈಸೂರು–1

ಅರ್ಪಣೆ

ಕನ್ನಡಾನುವಾದದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ

" ವೈದ್ಯಕೀಯಸುಭಾಷಿತಸಾಹಿತ್ಯ "ವೆಂಬೀ

ಕೃತಿಕುಸುಮವನ್ನು

ತುಮಕೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಗಂಗಾಕ್ಷೇತ್ರಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ

ಶ್ರೀಮನ್ನಿರಂಜನಪ್ರಣವಸ್ವರೂಪಿ

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಡಾ|| ಶಿವಕುಮಾರಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳವರ

ಚರಣಾರವಿಂದಗಳಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕ

ಸಮರ್ಪಿಸಿರುತ್ತೇನೆ.

ಬ. ರಾಜಶೇಖರಯ್ಯ.

ವಿಷಯಸೂಚೀ

ಮುನ್ನುಡಿ—ಡಾ|| ಚನ್ನಬಸಪ್ಪ	....	v
ಅಭಿಪ್ರಾಯ—ಡಾ|| ಎಸ್. ಎಂ. ಅಂಗಡಿ	....	vii
ಅಧ್ಯಾಯಗಳ ಸಾರಾಂಶ, ಕೃತಿ, ಕೃತಿಕರ್ತೃ ಇತ್ಯಾದಿ	....	ix

ಅಧ್ಯಾಯ			ಪುಟ
೧.	ವೈದ್ಯಕಶಾಸ್ತ್ರವಿಜ್ಞಾನ	....	1
೨.	ವೈದ್ಯಕಸಂಹಿತಾವಿಜ್ಞಾನ	....	4
೩.	ವೈದ್ಯಕಸಂಹಿತಾಪ್ರಣೇತೃವಿಜ್ಞಾನ	....	7
೪.	ಚಿಕಿತ್ಸಾಮಾಹಾತ್ಮ್ಯವಿಜ್ಞಾನ	....	11
೫.	ರೋಗಾರೋಗ್ಯವಿಜ್ಞಾನ	....	14
೬.	ವ್ಯಾಯಾಮವಿಜ್ಞಾನ	....	20
೭.	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಿಜ್ಞಾನ	....	26
೮.	ಸ್ನಾನವಿಧಿವಿಜ್ಞಾನ	....	31
೯.	ಅಂತರ್ಬಾಹ್ಯಶೌಚವಿಜ್ಞಾನ	....	36
೧೦.	ಜಲವಿಜ್ಞಾನ	....	43
೧೧.	ಅನ್ನವಿಜ್ಞಾನ	....	49
೧೨.	ವಿವಿಧ–ಅಶಿತವಿಜ್ಞಾನ	-	53
೧೩.	ಭೋಜನವಿಧಿವಿಜ್ಞಾನ	....	62
೧೪.	ಜೀರ್ಣಾಜೀರ್ಣವಿಜ್ಞಾನ	....	73
೧೫.	ಪಿಪಾಸಾ–ಕ್ಷುಧಾವಿಜ್ಞಾನ	....	76
೧೬.	ಭೋಜ್ಯದ್ರವ್ಯಗಳ ಸ್ವಾದುತ್ವ–ಅಸ್ವಾದುತ್ವ ವಿಜ್ಞಾನ	....	80
೧೭.	ಮದ್ಯದಗುಣ–ದೋಷವಿಜ್ಞಾನ	....	86
೧೮.	ನೈಷ್ಠಿಕಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಿಜ್ಞಾನ	....	90
೧೯.	ವೈವಾಹಿಕಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಿಜ್ಞಾನ	....	98
೨೦.	ವಿಷಯವಿಜ್ಞಾನ	....	106
ಅನುಬಂಧ ೧.	ಹೊಸದಾಗಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿರುವ ಶ್ಲೋಕಗಳು	....	117
೨.	ಪ್ರಬಂಧಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ	....	122

---

5 ನೇ ಪುಟ 10 ನೇ ಸಾಲಿನ 'ಬಾಹ್ಯಾಃ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು 'ಬಾಹ್ಯಃ' ಎಂದೂ, 11 ನೇ ಪುಟ 4 ನೇ ಸಾಲಿನ 'ಕತೌ' ಎಂಬುದನ್ನು 'ಕಲೌ' ಎಂದೂ ತಿದ್ದಿಕೊಂಡು ಓದಬೇಕು.

ಮುನ್ನುಡಿ

ಡಾ|| ಚನ್ನಬಸಪ್ಪ
ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ
ಮತ್ತು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ
ಆನಂದರಾವ್ ವೃತ್ತ,
ಬೆಂಗಳೂರು–9.

ದಿನಾಂಕ 20–5–1985

'ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸುಭಾಷಿತ ಸಾಹಿತ್ಯಂ' ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಕೃತಿ. ಇದನ್ನು ಸಂಕಲನ ಮಾಡಿರುವವರು ಡಾ|| ಭಾಸ್ಕರ ಗೋವಿಂದ ಘಾಣೇಕರ್ ರವರು. ಇದರ ಮೊದಲ ಇಪ್ಪತ್ತು ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಬಿ.ಎ. ಎಂ.ಎಸ್., ಮೂರನೇ ವರ್ಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿಡಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿರುವವರು ಶ್ರೀ ಬಿ. ರಾಜಶೇಖರಯ್ಯನವರು. ತುಮಕೂರು ತಾ|| ಬ್ರಹ್ಮಸಂದ್ರದವರಾದ. ಇವರು ಅಲಂಕಾರಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾನ್ ಪದವಿ ಪಡೆದು, ಸಂಸ್ಕೃತ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಎಂ.ಎ., ಪದವಿಗಳನ್ನೂ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ರಾಜಶೇಖರ ವಿಲಾಸ, ಪದ್ಮರಾಜಪುರಾಣ ಮುಂತಾದ ಚಂಪೂ–ಪದ್ಯಾದಿ ಕಾವ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಳಾನುವಾದ ಮಾಡಿರುವರಲ್ಲದೆ, ಕಾವ್ಯ ಮೀಮಾಂಸೆಯನ್ನು ಕುರಿತಾದ ಶ್ರೀ ಕುವೆಂಪುರವರ ಕನ್ನಡ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನೂ 'ಕುವೆಂಪುಕಾವ್ಯಮೀಮಾಂಸಾ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಸಂಸ್ಕೃತಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. 'ಕವಿಕರ್ಣರಸಾಯನಂ' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ್ಯ ಕಾವ್ಯ ವನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕನುವಾದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 1960–61 ರಿಂದಲೂ ಇವರು ಮೈಸೂರು ಮಹಾರಾಜ ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಅಲಂಕಾರಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮೈಸೂರು ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ನಿಯತ ಕಾಲಿಕ ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಸಾಹಿತ್ಯ ಆರಾಧಕರಾಗಿ ಹೊರಟ ರುವುದು ಸುತ್ಯರ್ಹ. ತತ್ರಾಪಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ಕುರಿತಾದ ಕನ್ನಡ ಗ್ರಂಥಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ್ಯೂ, ಈ 'ವೈದ್ಯಕೀಯಸುಭಾಷಿತಸಾಹಿತ್ಯಂ' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದ

1 ರಿಂದ 20 ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿ, ಈ ಗ್ರಂಥಾನುವಾದದ ಆವಶ್ಯಕತೆ, ಉದ್ದೇಶಾದಿಗಳನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿರುವರಲ್ಲದೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಇಪ್ಪತ್ತು ಅಧ್ಯಾಯಗಳ ಸಾರಾಂಶ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ಸಂದರ್ಭ ಸೂಚಕ ವಾಕ್ಯಗಳು, ಟಿಪ್ಪಣಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಕೊಡುಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇವರು, ಸಾಹಿತ್ಯ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡುವಂತೆಯೇ ಆಯುರ್ವೇದ ಲೋಕಕ್ಕೂ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ತರ್ಜುಮೆಮಾಡಿ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಕಾರ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಂಸನೀಯ. ಇವರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಗ್ರಂಥಗಳು ಹೊರಬರಲಿ; ಈ ನಿರಂತರ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಭಗವಾನ್ ಧನ್ವಂತರಿಯು ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ ಕರುಣಿಸಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ॥ ಚನ್ನಬಸಪ್ಪ.
(ಸಹಿ)

ಅಭಿಪ್ರಾಯ

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ,
ಮೈಸೂರು-21

ಡಾ॥ ಎಸ್. ಎಂ. ಅಂಗಡಿ,
ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು.

21-5-1985

ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯು ವೈದ್ಯಕಕ್ಕೇ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವೂ ಅಪೂರ್ವವೂ ಆದ ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ಕೊಡುಗೆ ಎಂಬುದು ನಿಸ್ಸಂಶಯ. ವೇದಕಾಲಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿತ್ತು; ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಬಹಳ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ತನ್ನದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿತ್ತೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ನಿದರ್ಶನಗಳುಂಟು; ಅಶ್ವಿನೀದೇವತೆಗಳು ಮಾಡಿದ ಅನುಪಮವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಋಗ್ವೇದ ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಅಂತಹವುಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಕುರಿತಾದ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿಯೇ ರಚಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಚರಕಸಂಹಿತೆ, ಸುಶ್ರುತಸಂಹಿತೆ, ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇನ್ನೂ ಇರಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ಕೃತಿಗಳು ನಮಗೆ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ದೊರೆತಿರುವ ಗ್ರಂಥಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗ್ರಂಥಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವಶ್ಯ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಇವರಿಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯ ಪರಿಚಯ ಅತ್ಯನಿವಾರ್ಯ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಬಿ.ಎ. ಎಂ ಎಸ್., ನ ಮೂರನೇ ವರ್ಷದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ 'ವೈದ್ಯಕೀಯಸುಭಾಷಿತಸಾಹಿತ್ಯಂ' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದ ಮೊದಲ ಇಪ್ಪತ್ತು ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿಡಲಾಗಿದೆ.

ಎರಡು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವಾಗಿದೆ—ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಜ್ಞಾನದ ಸಲುವಾಗಿ; ಇದಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಎರಡನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯೆಂದರೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಸಾಹಿತ್ಯದ ನಾನಾ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರಬಹುದಾದ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ವಿಷಯಗಳ ಪರಿಚಯ; ಇದರ ಮುಖಾಂತರ ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾಹಿತ್ಯದೆಡೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭಿರುಚಿಯೂ ಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕೃತ 'ವೈದ್ಯಕೀಯಸುಭಾಷಿತಸಾಹಿತ್ಯಂ' ಎಂಬ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಧೃತ ವಾಕ್ಯಗಳೆಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಹಿಂದಿಯ ಅನುವಾ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿಯೇ ವಕ್ತವ್ಯಾಂಶವನ್ನೂ ಸಹ ಶ್ರೀ ಬಿ. ಜಿ. ಘಾಣೇಕರ್ ರವರು ಕೊಟ್ಟಿರುವರು. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದು ಅರ್ಥವಾಗುವ ಸಂಭ ಕಡಿಮೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಕನ್ನಡಾನುವಾದದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಹ ವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಆವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ವಿದ್ವಾನ್ ಬಿ. ರಾಜಶೇಖರಯ್ಯನವರು ಪೂರೈಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರತಿ ಶ್ಲೋಕ ಅಥವಾ ವಾಕ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಳವಾದ ಅನುವಾದ, ಬೇಕಾದಕ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಈ ಕ್ರಮವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಮೊದಲ ಇಪ್ಪತ್ತು ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಇವರು ಅನುವಾದಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದ ಗ್ರಂಥ ವೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಿದ್ಧರಾಗುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾಯಗಳ ಸಾರಾಂಶ, ಕೃತಿಯ ಮಹತ್ತ್ವ, ಮಾದರಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಬಹಳ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರೂ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಾನವನು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಂಡು, ಆಯುಷ್ಯವರ್ಧನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ದೀರ್ಘಕಾಲ ದೃಢಕಾಯನಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಈ ಸುಭಾಷಿತ ಕೃತಿಯು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಸ್ತುತ್ಯಕಾರ್ಯವೊಂದನ್ನು ಮಾಡಿರುವ ಶ್ರೀ ರಾಜಶೇಖರಯ್ಯನವರಿಗೆ ಶ್ರೀ ಧನ್ವಂತರಿ, ಹಾಗೂ ಅಶ್ವಿನೀ ದೇವತೆಗಳು ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ ಐಶ್ವರ್ಯಾದಿಗಳನ್ನಿತ್ತು ಇಂತಹ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಎಸ್. ಎಂ. ಅಂಗಡಿ.

(ಸಹಿ)

ಅಧ್ಯಾಯಗಳ ಸಾರಾಂಶ

ಅಧ್ಯಾಯ ೧

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಿತಾಯು, ಅಹಿತಾಯು, ಮತ್ತು ಸುಖಾಯು, ದುಃಖಾಯು ಎಂದು ಆಯುವು ನಾಲ್ಕು ವಿಧ: ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದೇ ಆಯುರ್ವೇದ. ವಾಗ್ದೋಷ-ಬುದ್ಧಿದೋಷಗಳ ಶುದ್ಧಿಯು ಶಬ್ದಶಾಸ್ತ್ರ (ವ್ಯಾಕರಣ) ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಂದಾದರೆ, ಕಾಯದೋಷನಿವೃತ್ತಿಯು ಚಿಕಿತ್ಸಾಶಾಸ್ತ್ರವೆನಿಸಿದ ಈ ಆಯುರ್ವೇದದಿಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರವೆಂದರೆ ವೈದ್ಯಕಶಾಸ್ತ್ರವೇ. ಈ ಶಾಸ್ತ್ರವೊಂದನ್ನರಿತರೆ ಇತರ ಎಲ್ಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೂ ಅರಿತಂತೆಯೇ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೨

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕಸಂಹಿತೆಗಳ ಪರಿಚಯಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಚರಕ, ಸುಶ್ರುತ ಮತ್ತು ವಾಗ್ಭಟ ಈ ಮೂವರಿಂದ ಪ್ರಣೀತವಾದ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆ, ಸುಶ್ರುತಸಂಹಿತೆ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯಗಳೆಂಬ ಸಂಹಿತೆಗಳೇ ಮುಖ್ಯ. ಪುನರ್ವಸುಮುನಿಯು, ಅಧಿವೇಶ (ಅಗ್ನಿವೇಶ), ಭೇಲ (ಡ), ಜತೂಕರ್ಣ, ಪರಾಶರ, ಹಾರೀತ ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರಪಾಣಿ ಎಂಬೀ ಆರುಮಂದಿ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದನು. ಇವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಭಾವಂತನಾದ ಅಗ್ನಿವೇಶನು ತನ್ನ ಅಗ್ನಿವೇಶಸಂಹಿತೆಯನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ರಚಿಸಿದನು. (ಈ ಸಂಹಿತೆ ಈಗ ಉಪಲಬ್ಧವಿಲ್ಲ), ಚರಕಪ್ರತಿಸಂಸ್ಕೃತವೆಂಬ ಈ ತಂತ್ರವು 'ಯದಿಹಾಸ್ತಿ ತದನ್ಯತ್ರ, ಯನ್ನೇಹಾಸ್ತಿ ನ ತತ್ಕ್ವಚಿತ್' (ಇದರಲ್ಲಿರುವುದೆಲ್ಲ ಇತರ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿದೆ; ಇದರಲ್ಲಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತೆಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲ) ಎಂಬ ಪ್ರಶಂಸೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಚರಕಸಂಹಿತೆಯಂತೆಯೇ ಸುಶ್ರುತಸಂಹಿತೆ, ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯ ಮೊದಲಾದವೂ ಸಹ ಆಯುರ್ವೇದತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣಭೂತಗ್ರಂಥಗಳು. ಮಾಧವ ನಿಧಾನ, ವಾಗ್ಭಟನ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನ, ಸುಶ್ರುತನ ಶರೀರಸ್ಥಾನ, ಚರಕನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ

ಸ್ಥಾನ ಇವುಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟಗಳು. ಅಂತೆಯೇ ಭೇಡಾದಿಪ್ರಣೀತ ಸಂಹಿತೆಗಳೂ ಆಯುರ್ವೇದವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಅವಶ್ಯ ಅಧ್ಯೇಯಗಳು.

ಅಧ್ಯಾಯ ೩

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕಸಂಹಿತಾಪ್ರಣೇತೃಗಳ ಸ್ಥೂಲ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಆದ್ಯ ಪ್ರವರ್ತಕರೆಂದರೆ, ಅಶ್ವಿನೀ ದೇವತೆಗಳು. ಇವರು ದೇವತೆಗಳ ವೈದ್ಯರು. ಕತ್ತರಿಸಿಹೋಗಿದ್ದ ಯಜ್ಞ ಪುರುಷನ ಶಿರಸ್ಸನ್ನೂ, ಭಂಗಗೊಂಡಿದ್ದ ಪೂಷ್ಣನ ದಂತಗಳನ್ನೂ, ನಷ್ಟ ಗೊಂಡಿದ್ದ ಭಗನ ನೇತ್ರಗಳನ್ನೂ, ಇಂದ್ರನಿಗಾಗಿದ್ದ ಭುಜಸ್ತಂಭವನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಇವರು ಸರಿಪಡಿಸಿದರು. ಖೇಲನೆಂಬ ರಾಜನ ಪತ್ನಿ ವಿಶ್ಪಲೆಯ ಕತ್ತರಿಸಿಹೋಗಿದ್ದ ಜಂಘೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಲೋಹದ ಜಂಘೆಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಿದರು.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಸಮುದ್ರ ಮಥನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರದಿಂದ ಆವಿರ್ಭ ವಿಸಿದ ಧನ್ವಂತರಿ. ಈತನು ವಿಷ್ಣುವಿನ ಅವತಾರಿ. ಈತನು ಶಲ್ಯಾಂಗವನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಭೂಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಉಪದೇಶಿಸಿದನು. ಅಗ್ನಿವೇಶಸಂಹಿತಾ ಸಂಸ್ಕರ್ತೃವಾದ ಚರಕನನ್ನು ಆದಿಶೇಷನ ಅವತಾರ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚರಕಾದಿಗಳಂತೆ ಆತ್ರೇಯ ಮತ್ತು ಕಶ್ಯಪರೂ ಮುಖ್ಯರು.

ಅಧ್ಯಾಯ ೪

ಚಿಕಿತ್ಸಾಮಾಹಾತ್ಮ್ಯವನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯವು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಭೀತರಿಗೆ ಅಭಯ ದಾನ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧದಾನ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯಾದಾನ ಮತ್ತು ಹಸಿದವರಿಗೆ ಅನ್ನದಾನ–ಈ ನಾಲ್ಕು ಶ್ರೇಷ್ಠ ದಾನಗಳು. ರೋಗಿಗೆ ಮೊದಲು ಧೈರ್ಯ ನೀಡುವುದೇ ಅಭಯದಾನ. ಇದೇ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಅನಂತರ ಔಷಧಾದಿಗಳ ದಾನ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಆರೋಗ್ಯ ದಾನಕ್ಕೆ ಮಿಗಿಲಾದ ದಾನವೇ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯದಾನದಿಂದ ಧರ್ಮಾರ್ಥ ಕಾಮ ಮೋಕ್ಷಗಳನ್ನೇ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳಲಿದವನಿಗೆ ಶೈತ್ಯೋಪಚಾರ, ರೋಗಿಯ ಸೇವೆ, ಗುರು–ದೇವತೆಗಳ ಸೇವೆ, ಗುರು-ಹಿರಿಯರ ಪಾದ ತೊಳೆಯುವುದು, ಅವರು ಭೋಜನ ಮಾಡಿದ ಸ್ಥಳದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವಿಕೆ

ಇವೆಲ್ಲ ಗೋದಾನದಂತೆ ಪುಣ್ಯಪ್ರದಗಳು. ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಾಣದಾನ ಮಾಡಲು ತನ್ನ ಸಂಪತ್ತನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕಿಡಬಾರದು. ಧರ್ಮ, ಮೈತ್ರಿ, ಧನ, ಕೀರ್ತಿ, ಅಭ್ಯಾಸ ಇತ್ಯಾದಿ ಫಲಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತವಾಗಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದಿಗೂ ನಿಷ್ಫಲವಲ್ಲ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾಶಾಸ್ತ್ರ ಅನಾದಿ, ನಾಶರಹಿತ, ಅಂತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಪುಣ್ಯಪ್ರದ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೫

ಈ ಅಧ್ಯಾಯವು ರೋಗ–ಆರೋಗ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತದೆ. ಶೀತ-ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ವಾಯು ಈ ಮೂರರ, ಅಂತೆಯೇ ಸತ್ತ್ವ ರಜಸ್ ಮತ್ತು ತಮಸ್ ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳ ಸಮತೋಲನವುಳ್ಳವನೇ ಸ್ವಸ್ಥನು. ಹೀಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆತ್ಮ–ಇಂದ್ರಿಯಾದಿಗಳು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಧಾತುಗಳ ವಿಷಮತೆಯೇ ವಿಕಾರ (ರೋಗ), ಸಮತೆಯೇ ಪ್ರಕೃತಿ (ಆರೋಗ್ಯ). ಆರೋಗ್ಯವೇ ಸುಖ, ವಿಕಾರವೇ ದುಃಖ, ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ, ಶ್ರೇಷ್ಠಲಾಭ. ರೋಗವಿಲ್ಲದವನು ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಹಣವಿಲ್ಲದ ಐಶ್ವರ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ, ಅಂತೆಯೇ ಅವನಿಗೆ ವೈದ್ಯನ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಧರ್ಮಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನವಾದ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆ ಪ್ರಥಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಶರೀರವು ದೃಢವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಖಂಡಾನಂದಸಿದ್ಧಿ. ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಬಯಸುವವನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಉಕ್ತವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಸುಖದುಃಖಗಳು ಚಕ್ರದಂತೆ ಸುತ್ತುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ತನ್ನ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಯಾವುದು ವಿಹಿತವಾದ ಕರ್ಮವೋ ಅದನ್ನೇ ಆಚರಿಸಬೇಕು..

ಅಧ್ಯಾಯ ೬

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯವು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನಾವಿಧ ಕೃತ್ಯಗಳಿಂದ ಅವಯವಗಳ ದೃಢತೆ ಹಾಗೂ ವಿಸ್ತಾರತೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಶರೀರವು ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವಯವಗಳ ಸ್ಥಿರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನಾದರೋ ದಿನದಿನವೂ ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

ಸಂಧಿ–ವಿಗ್ರಹಾದಿಷಡ್ಗುಣಗಳು, ಮಂತ್ರ–ಪ್ರಭು–ಉತ್ಸಾಹಗಳೆಂಬ ಶಕ್ತಿತ್ರಯಗಳು, ಸ್ವಾಮಿ, ಅಮಾತ್ಯಾದಿ ರಾಜ್ಯಾಂಗಸಪ್ತಕ—ಇವುಗಳಿಂದ ರಾಜನಿಗೆ ದೃಢತೆ ಬರುವಂತೆ ನಾನಾಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ದೃಢತೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ಎಂದಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು. ಅದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಫ–ಮೇದಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತ್ವವನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಒಂದು ಅಂಗ, ಅಂತೆಯೇ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರಾದಿಯೂ ಸಹ. ಪರಿಶ್ರಮ–ಮಿತಾಹಾರ ಈ ಎರಡೂ ಅಶ್ವಿನೀದೇವತೆಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಇಂತಹವನಿಗೆ ವೈದ್ಯನ ನೆರವೇ ಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೭

ಈ ಅಧ್ಯಾಯವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಯುವು ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ಮೊದಲಾದ ಇಂದ್ರಿಯ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಯುರ್ವರ್ಧಕವೂ ಹೌದು. ವಾಯುವಿರುವತನಕ ಜೀವನ ; ಅನಂತರ ಈ ಶರೀರ ಶವ, ಕಟ್ಟಿಗೆಗೆ ಸಮ. ಇಡಾ–ಪಿಂಗಳ–ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಈ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರ. ಸುಷುಮ್ನೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಇದು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಜನನ ಸ್ಥಿತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲ ಈ ವಾಯುವಿನಿಂದಲೇ. ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬೇಕಾದರೂ ಪ್ರಾಣವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ. ಸಾವು ಯಾರನ್ನೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಾದಿಗಳೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮತತ್ಪರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯದೋಷಗಳೂ ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯುಕ್ತವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಸರ್ವರೋಗಕ್ಷಯ ; ಅಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಸರ್ವರೋಗಸಂಭವ. ಪಾದರಸದ ಮೂರು ಅವಸ್ಥೆಗಳಂತೆ ವಾಯುವಿಗೂ ಮೂರ್ಛಿತ, ಮೃತ, ಬದ್ಧ—ಎಂಬ ಮೂರು ಅವಸ್ಥೆಗಳುಂಟು. ಇವುಗಳಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ರೋಗನಾಶ, ಮೃತನಿಗೆ ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆ,

ಖೇಚರತ್ವಗಳು ಸಂಭವ. ವಾಯುವನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡವನ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಾಧೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಅಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿ ಕೊಂಡವನು ಮಾತ್ರ ವಾಯುವನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಬಂಧಿಸಬಲ್ಲ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೮

ಸ್ನಾನದ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಶರೀರದ ನಿರ್ಮಲತೆ, ಭಾವಶುದ್ಧಿಗಳು ಸ್ನಾನದ ಮುಖ್ಯಫಲಗಳು. ಸ್ನಾನವೇ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಪ್ರಧಾನ. ಇದು ಕಾಂತಿ, ಪುಷ್ಟಿ, ಆರೋಗ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನವು ಮಾಂತ್ರ, ಭೌಮ, ಆಗ್ನೇಯ, ವಾಯವ್ಯ, ದಿವ್ಯ, ವಾರುಣ ಮತ್ತು ಮಾನಸ—ಎಂದು ಏಳು ವಿಧ. ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾದಿಮಂತ್ರ ಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವುದು ಮಾಂತ್ರಸ್ನಾನ; ಮೃತ್ತಿಕೆಯ ಲೇಪನ ಭೌಮಸ್ನಾನ; ಭಸ್ಮಸ್ನಾನವು ಆಗ್ನೇಯಸ್ನಾನ; ಗೋರಜ (ಹಸುವಿನ ಪಾದಧೂಳಿಯ ಸ್ಪರ್ಶ)ಸ್ನಾನ ವಾಯವ್ಯಸ್ನಾನ; ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಕೂಡಿ ಸುರಿ ಯುತ್ತಿರುವ ಮಳೆಯ ಸ್ನಾನ ದಿವ್ಯಸ್ನಾನ; ಜಲಾಶಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ವಾರುಣಸ್ನಾನ; ಆತ್ಮಚಿಂತನವು ಮಾನಸಸ್ನಾನ. ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ವಾರುಣ ಸ್ನಾನವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಆದ್ದರಿಂದ ನದೀ-ತಡಾಗಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ನಾನಮಾಡ ಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸ್ನಾನವು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ. ಬಲ, ರೂಪ, ಸ್ವರಶುದ್ಧಿ, ವರ್ಣಶುದ್ಧಿ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಗಂಧ, ಪರಿಶುದ್ಧತೆ, ಕಾಂತಿ, ಸೌಕುಮಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮಸ್ತ್ರೀಲಾಭ—ಈ ಹತ್ತು ಗುಣಗಳು ಸ್ನಾನಶೀಲನಿಗೆ ಸಂಭವಿಸು ತ್ತವೆ. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ, ರೋಗಿಯಾದವನು, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚು ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ, ಗೊತ್ತಿರದ ಆಳವುಳ್ಳ ಜಲಾಶಯದಲ್ಲಿ–ಎಂದಿಗೂ ಸ್ನಾನಮಾಡ ಬಾರದು. ರೋಗಿಯಾದವನು ತಲೆಯಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಥವಾ ಒದ್ದೆವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮೈಯನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಾರುಣ ಸ್ನಾನಾದಿ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥನಾದವನು ತನಗನುಕೂಲವಾದ ಆಗ್ನೇಯಾದಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಮಲಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳು ವುದೇ ನಿಜವಾದ ಸ್ನಾನ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೯

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಆಂತರಶೌಚ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯಶೌಚಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸ ಲಾಗಿದೆ. ಶೌಚವೆಂದರೆ ಶುದ್ಧತೆ. ಇದು ಆಂತರ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧ. ಧರ್ಮದ ಸಾಧನಗಳೆನಿಸಿರುವ ಅಹಿಂಸಾ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ (ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವಿಕೆ), ಶೌಚ, ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ, ದಾನ, ದಮ, ದಯಾ ಮತ್ತು ಕ್ಷಾಂತಿ ಈ ಒಂಭತ್ತರ ಪೈಕಿ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಶುಚಿತ್ವವುಳ್ಳವನು ವೈಶ್ವಾನರನಂತೆ (ಅಗ್ನಿಯಂತೆ) ಪರಿಶುದ್ಧ ; ಶುಚಿತ್ವವಿಲ್ಲದವನು ಶ್ವಾ (ನಾಯಿ) ಇದ್ದಂತೆ.

ಶೌಚವು ಮನಶ್ಶೌಚ, ಕರ್ಮಶೌಚ. ಕುಲಶೌಚ, ಶರೀರಶೌಚ ಮತ್ತು ವಾಕ್‌ಶೌಚವೆಂದು ಐದು ವಿಧ. ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ಮನಶ್ಶೌಚ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಬಾಹ್ಯಶೌಚ ಮತ್ತು ಆಭ್ಯಂತರಶೌಚವೆಂದು ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿ ಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೃತ್ (ಮಣ್ಣು), ಜಲಾದಿಗಳಿಂದಾಗುವ ಶುಚಿತ್ವವು ಬಾಹ್ಯ ಶೌಚವಾದರೆ, ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿಯೇ ಆಂತರಶೌಚ. ಲೋಕದಲ್ಲಿ ದೇಹಶುದ್ಧಿಗೆ ಇರುವ ಸಾಧನಗಳೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನ, ತಪಸ್, ಅಗ್ನಿ, ಆಹಾರ, ಮೃತ್, ಮನಸ್, ವಾರಿ (ಜಲ), ಸಾರಣೆ, ವಾಯು, ಕರ್ಮ (ಕಾಯಕ), ಅರ್ಕ (ಸೂರ್ಯ ಅಂದರೆ ಸೂರ್ಯಕಿರಣ) ಮತ್ತು ಕಾಲ. ಒಂದೊಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ವಸ್ತು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮನೆಯ ಶುದ್ಧಿ–ಸಮ್ಮಾರ್ಜನ (ಕಸ ಗುಡಿಸುವಿಕೆ), ಉಪಾಂಜನ (ಸಾರಣೆ), ಜಲ ಸೇಚನ, ಉಲ್ಲೇಖನ (ಕೆರೆಯುವುದು) ಮತ್ತು ಹಸುಗಳ ನಿವಾಸ ಈ ಐದರಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಗೋವಿನಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ನೆಲೆಸಿರುವುದರಿಂದ ಗೋಮಯದಿಂದ ಸಾರಣೆ ಅತಿಶ್ರೇಷ್ಠ. ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧಿ–ಸತ್ಯ, ಧರ್ಮ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮವಿದ್ಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಗಳಿಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಜಿತೇಂದ್ರಿಯತೆಯೂ ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿಗೆ ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯರ್ಥಶ್ರಮಕ್ಕಿಂತ ದೈವಭಕ್ತಿ ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿಗೆ ಲೇಸು.

ಅರ್ಥಶೌಚವನ್ನೂ ಒಂದು ಶೌಚವೆನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರಮದ ದುಡಿಮೆ ಯಿಂದ ನ್ಯಾಯವಾಗಿ ದ್ರವ್ಯಾರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಅರ್ಥಶೌಚ. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಲವಾರು ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆಯೂ ಶೌಚವೆನಿ

ಸುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ–ಏಕವಸ್ತ್ರಧಾರಿಯಾಗಿ ಊಟಮಾಡಬಾರದು, ನಗ್ನನಾಗಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಬಾರದು; ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲ–ಮೂತ್ರಾದಿ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡ ಕೂಡದು; ಕೇಶ–ನಖಾದಿಗಳನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹರಿದ ಹಾಗೂ ಕೊಳಕಾದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬಾರದು. ಬೇರೆಯವರ ಚಪ್ಪಲಿ, ಬಟ್ಟೆ, ಆಭರಣಾದಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು. ಹೊಟ್ಟು, ಹಗ್ಗ, ಬಟ್ಟೆ, ಕೇಶ, ಭಸ್ಮ (ಬೂದಿ), ಕಪಾಲ, ಮೂತ್ರ–ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಡಬಾರದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಗುಳುವುದಾಗಲೀ, ಮಲಾದಿವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನಾಗಲೀ, ರಕ್ತ-ವಿಷಾದಿ ಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆನಂದವಾಗುವ ಕಡೆ ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೊಂದರೆ, ಅಶುದ್ಧಿ, ದುರ್ಗಂಧ, ಅಮಂಗಳ ದರ್ಶನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿರುವೆಡೆ ಮನೆ ಇರಬಾರದು (ವಾಸಿಸಬಾರದು). ಶೌಚ ದಿಂದ ಸತ್ತ್ವ, ಶುದ್ಧಿ, ಸುಮನಸ್ಕತೆ, ಚಿತ್ತೈಕಾಗ್ರ್ಯ, ಇಂದ್ರಿಯಜಯ, ಆತ್ಮದರ್ಶನ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೦

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಜಲದ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ವಂತ ಅಥವಾ ರೋಗಿ–ಈರ್ವರಿಗೂ ಜಲ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಈ ವಿಶ್ವವೇ ಜಲವನ್ನಾ ಶ್ರಯಿಸಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಸಮುದ್ರಜಲವನ್ನು ಆವಿಯಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಆವಿ ಮೇಘರೂಪ ತಾಳಿ, ಕಡೆಗೆ ವೃಷ್ಟಿರೂಪದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮಳೆಯ ಜಲವು ಬಹಳ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ ಜಲವು ಆಯಾ ಭೂಮಿಯ ಲಕ್ಷಣವನ್ನೇ ಹೊಂದುತ್ತದೆ (ಉಪ್ಪು–ಸಿಹಿ ಇತ್ಯಾದಿ). ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಜಲಾಶಯದಲ್ಲಿಯೂ ನೀರು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ರುಚಿಯುಳ್ಳದ್ದು. ಇದಕ್ಕೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ ಭಿನ್ನಭಿನ್ನಲವಣಾದ್ಯಂಶವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಶರತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಗಸ್ತ್ಯ ನಕ್ಷತ್ರದ ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜಲವು ಪರಿಶುದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂದು ಪ್ರತೀತಿ. ಹಗಲಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಶಾಖದಿಂದ ಬಿಸಿಗೊಂಡು, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರನ ಬೆಳದಿಂಗಳಿಂದ ತಂಪುಗೊಂಡು, ಅಗಸ್ತ್ಯ ನಕ್ಷತ್ರದುದಯದಿಂದ ತಿಳಿಗೊಂಡಿರುವ ಶರತ್ಕಾಲದ ನಿರ್ದುಷ್ಟ ಜಲಕ್ಕೆ ' ಹಂಸೋದಕ 'ವೆಂದು ಹೆಸರು. ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕತಕವೆಂಬ ಬೀಜವು ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. (ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಜಲಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇರಿಸುವುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಬಹುದು). ಭಾವಿಯ ನೀರು ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಪ್ರದ, ಉಷ್ಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶೀತಲ. ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ನೀರೇ ಔಷಧಿ. ಜೀರ್ಣಗೊಂಡರೆ ಜಲಪಾನವು ಇನ್ನೂ ಪುಷ್ಟಿಪ್ರದ. ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಲಪಾನ ಅಮೃತಪ್ರಾಯವಾದರೆ, ಊಟದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷಪ್ರದ. ಅಂತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿದರೂ, ಅಥವಾ ಕುಡಿಯದೇ ಇದ್ದರೂ ಅನ್ನ ಜೀರ್ಣವಾಗದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯ ಉಲ್ಬಣಕ್ಕಾಗಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಜಲದ ಸ್ಪರ್ಶ, ಸ್ನಾನ, ಪಾನ, ದರ್ಶನಾದಿಗಳಿಂದ ಜನರು ಬಾಹ್ಯ-ಆಭ್ಯಂತರ ಶುದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೧

ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಅದರ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. 'ಅದ್ಯತೇ', 'ಅತ್ತಿ' ಇತಿ ಅನ್ನಂ. ವಿಧಿಪೂರ್ವಕ ಸೇವಿಸಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಅನ್ನ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಅನ್ವರ್ಥ. ತಾನು ಭಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುವಂತೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೂ ಭಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಅಯುಕ್ತ ರೀತಿಯಿಂದ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟುದಾಗಿ. ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹುಟ್ಟು, ಬೆಳವಣಿಗೆ. ವಿಧಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಭೋಕ್ತೃವನ್ನು ಇದೇ ತಿಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಏನನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ತ್ಯಜಿಸಬಲ್ಲ; ಆದರೆ ಅನ್ನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಟ್ಟಿರಲಾರ. ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಿಷ್ಕಾಮಕರ್ಮ ಮಾಡಬೇಕು; ಆಹಾರದಿಂದ ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆ ತತ್ತ್ವಜಿಜ್ಞಾಸೆಗಾಗಿ; ಈ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕೇವಲ ಸುಖಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಹೀಗೆ ಅನ್ನವೇ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮೂಲ. ಇದನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮನೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು, ನಿಂದಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ತ್ಯಜಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ವ್ರತವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕ ಅನ್ನಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅನ್ನಭಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಬಲವೃದ್ಧಿ, ತೇಜೋವೃದ್ಧಿ; ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಯಂ ನಾಶ. ಆಸೆಯಿಂದ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು: ಆದರೆ ಹಿತಾಹಿತತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ದೇಹದುತ್ಪತ್ತಿ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ತಾನೇ? ಭುಂಜಿಸಿದ ಆಹಾರದ

ಸ್ಥೂಲಾಂಶ ಪುರೀಷವಾಗುತ್ತದೆ; ಮಧ್ಯಮಾಂಶವು ಮಾಂಸವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶವು ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಗುಣದ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೋ, ನಮ್ಮ ಸಂತತಿಯೂ ಆ ಗುಣವನ್ನೇ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಆಹಾರ ಶುದ್ಧಿಯಿದ್ದರೆ ಸತ್ತ್ವಶುದ್ಧಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನ್ನ ಶೌಚವೇ ಶೌಚಗಳ ಲ್ಲೆಲ್ಲ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೨

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಭಕ್ಷ್ಯ–ಭೋಜ್ಯ–ಪೇಯಾದಿ ವಿವಿಧ ಅನ್ನ ಭೇದಗಳ ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಕ್ಷೀರದ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಹಾಲು ಸಹಜ ಮಧುರ. ಇದನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ. ಹೆಪ್ಪಿನಿಂದ ವಿಕಾರಗೊಳಿಸಿ, ಮಥನ ಮಾಡಿದಾಗ್ಯೂ, ಕಡೆಗೆ ಸ್ನೇಹ (ತುಪ್ಪ)ವನ್ನೇ ನಮಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಷೀರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಗೋವುಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಈ ಬ್ರಹ್ಮಸೃಷ್ಟಿಯೇ ವರ್ಧಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಲು ಕುಡಿಯದೆ ಬೆಳೆದ ಮಗುವು ನಿರ್ವೀರ್ಯ–ನಿಶ್ಶಕ್ತ–ಅತಿಕೃಶ–ಕುರೂಪವುಳ್ಳದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಗೋಕ್ಷೀರವನ್ನು ಅಮೃತ ಎಂದೇ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಗೋದಾನವು ಅಮೃತ ದಾನವೇ ಆಗಿದೆ. ಹಾಲಿನಂತೆ ತಕ್ರವೂ ಮಹತ್ತ್ವವುಳ್ಳದ್ದು. ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಅಮೃತದಿಂದ ಅಮರತ್ವ ಬಂದರೆ, ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ತಕ್ರದಿಂದ ಅಮರತ್ವ. (ತಕ್ರವೆಂದರೆ ಅರೆಗಡೆದ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ) ಮಾನವರಿಗೆ ಅಮೃತ ದುರ್ಲಭ. ಈಶ್ವರಾದಿ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ರ ದೊರೆತಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ಅವರ ನೀಲಕಂಠತ್ವಾದಿ ರೋಗ (ದೋಷ)ಗಳಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಶಿವನಿಗೆ ನೀಲಕಂಠತ್ವ, ವಿಷ್ಣುವಿಗೆ ಕೃಷ್ಣತ್ವ, ಇಂದ್ರನಿಗೆ ದುರ್ಭಗತ್ವ, ಚಂದ್ರನಿಗೆ ಕ್ಷಯ, ಗಣಪತಿಗೆ ಲಂಬೋದರತ್ವ, ಕುಬೇರನಿಗೆ ಕುಷ್ಠತ್ವ, ಅಗ್ನಿಗೆ ದಹನತ್ವ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಘೃತವನ್ನು ಹೋಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ತುಪ್ಪದ ಮುಖಾಂತರ ಸ್ವಸ್ತಿವಾಚನ ಮಾಡಬೇಕು; ಅದರ ದಾನ–ಪ್ರಾಶನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಘೃತವೇ ಆಯುಷ್ಯ. ಮೊಸರಿಗಿಂತ ಘೃತ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ. ಮನೆಯೆಂದ ಮೇಲೆ ಮೊಸರು ಕಡೆಯುವ ಧ್ವನಿಯಿರಲೇಬೇಕು. ಇಕ್ಷುರಸವೂ ಸೇವ್ಯ. ಕಬ್ಬಿನ

ದಂಡದ ಸುಳಿಯಿಂದ ಬುಡದವರೆಗೂ ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಗೆಣ್ಣುಗೆಣ್ಣಿಗೂ ಸಿಹಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾವಿನಹಣ್ಣೇ ನಿಜವಾದ ಹಣ್ಣು. ಇದರ ರುಚಿ, ಅಮೃತಸಮಾನ. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಕ್ಕರೆ-ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿದ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹೋಳಿಗೆಯೊಡನೆ ಅನುಪಮ ಆಸ್ವಾದಕಾರಿ. ಉಪ್ಪು ಊಟಕ್ಕೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಇದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ನೀರಸ. ಮುದ್ಗವೂ ಸಹ ರೋಗನಾಶಕ. ಭತ್ತವು ಹಳೆಯದಾದಷ್ಟೂ ಅನ್ನ ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಹೀಗೆಯೇ ಘೃತ-ಮಾಂಸಾದಿಗಳ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನೂ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆ ನಿಷಿದ್ಧವೆಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೩

ಯುಕ್ತ-ಅಯುಕ್ತ ಭೋಜನವನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಆಹಾರವಷ್ಟೆ! ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಯುಕ್ತ ರೀತಿಯಿಂದಲಾದರೂ ಪ್ರಾಣಹರಣ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಹರಣ ಮಾಡುವ ವಿಷವಾದರೂ, ಯುಕ್ತಿಯುಕ್ತ ವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ರಸಾಯನವೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಷೀರ ಭೋಜನವು ಅಮೃತತ್ವ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ತುಪ್ಪವಿಲ್ಲದ ಊಟ ಅರುಚಿಕರ. ಜತೆಗೆ ಮೊಸರೂ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮಾಂಸಬೇಕು. ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಬೇಕು. ಉತ್ತಮರ ಊಟದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಪ್ರಧಾನ್ಯ ; ಮಧ್ಯಮ ರಿಗೆ ಹಾಲು-ಮೊಸರು ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಧಾನವಾದರೆ, ದರಿದ್ರರ ಊಟದಲ್ಲಿ ತೈಲ ಪ್ರಧಾನ. ಸ್ನೇಹಾಂಶವಿಲ್ಲದ ಭೋಜನ ಮಾಡಬಾರದು; ಮತ್ತು ಅತಿ ಭೋಜನವನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು ಕೇವಲ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು. ತನ್ನ ಹೆಂಜಲನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೊಡಬಾರದು. ಒಂದೇ ರುಚಿಯ ಆಹಾರಸೇವನೆಯ ರೂಢಿಯಿರಬಾರದು. ಎಲ್ಲ ವಿಧ ರುಚಿಯ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವುದು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ. ಕೆಟ್ಟ ಊಟ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಿ. ಆರಿದ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣತೆಯು ನವತ್ವ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿದವನಿಗೆ ಅನ್ನ ನೀಡಬೇಕು. ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯಿರುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಅನ್ನ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾತ್ತ್ವಿಕರು ಸಾತ್ತ್ವಿಕಾಹಾರ ವನ್ನೂ, ರಾಜಸರು ರಾಜಸಾಹಾರವನ್ನೂ, ತಾಮಸರು ತಾಮಸಾಹಾರವನ್ನೂ

ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಯುಕ್ತಾಹಾರದಿಂದ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಪ ಬೆಂಕಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹತ್ತಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಆರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಜಠರಾಗ್ನಿಯ ಉಲ್ಬಣತೆಗಾಗಿ ಹಿತ–ಮಿತವಾಗಿಯೇ ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ಅತಿಯಾದಊಟ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ; ಅಂತೆಯೇ ನಿರಾಹಾರವೂ ಸಹ.

ಜಠರದ ಅರ್ಧಭಾಗದಷ್ಟು ಆಹಾರ, ಖಾಲಿ ಭಾಗದಷ್ಟು ನೀರು, ಉಳಿದ ಭಾಗ ವಾಯುಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಿತಾಹಾರ ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಅಂತಹ ಮಿತಾಹಾರಿಯೇ ಸ್ವಸ್ಥನೆನಿಸುವನು. ಹಿತ–ಮಿತ–ಪವಿತ್ರಾನ್ನ ಸೇವನೆಯೇ ತಪಸ್ಸು. ಆರೋಗ್ಯ, ಆಯುಷ್ಯ, ಬಲ, ಸುಖ, ರೋಗವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಹಿತವಾದ ಅಪತ್ಯತೆ (ಸಂತತಿ) ಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗೌರವ–ಈ ಆರು ಗುಣಗಳು ಮಿತಭೋಜಿಯನ್ನಾಶ್ರಯಿಸುತ್ತವೆ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಊಟಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ವಿಹಿತವಾದುದು. ಈ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಊಟಮಾಡದೆ ಉಪವಾಸವಿರಬೇಕು. ಜಠರಾಗ್ನಿ ಯಾರಿಗೆ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದೆಯೋ ಅಂತಹವರು ಏಕಭೋಜಿಯಾಗಬೇಕು. ಸಮಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರು ಕಾಲಾನುಸಾರವಾಗಿ ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಹೊತ್ತುಮೀರಿ ಎಂದಿಗೂ ಊಟಮಾಡಬಾರದು. ದೇಶ-ಕಾಲಾನುಸಾರವಾಗಿ,' ಅವಸರವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಹೆಚ್ಚು ಸಾವಕಾಶವನ್ನೂ ಮಾಡದೆ, ಮಾತನಾಡದೆ, ನಗದೆ, ಪ್ರಸನ್ನಮನಸ್ಕನಾಗಿ, ತನ್ನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ, ಉಷ್ಣ ಹಾಗೂ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ಊಟಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಅಥವಾ ಮಲಗಬಾರದು ಮತ್ತು ಓಡಲೇಬಾರದು. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಓಡಾಡಬೇಕು. ಊಟವಾದ ಬಳಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವ್ಯವಾಯ (ಸಮಾಗಮ), ಧಾವನ, ಪಾನ, ಯುದ್ಧ, ಗೀತ, ಪಾಠಾದಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಮುಹೂರ್ತ ಕಾಲ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೪

ಜೀರ್ಣ ಹಾಗೂ ಅಜೀರ್ಣದ ಮಹತ್ತ್ವ ಮತ್ತು ದೋಷಾದಿಗಳನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಪರಾಮರ್ಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುವ ಅನ್ನ

ಪ್ರಶಂಸಾರ್ಹ. ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುವ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವನ ಬಳಿ ಯ
ರೋಗವೂ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆ
ಭಾವಿಸಿ ಯಾರೂ ಸಹ ಭೋಜನವನ್ನೇ ತ್ಯಜಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುಮ
ಜಿತೇಂದ್ರಿಯರಲ್ಲದವರು ಪ್ರಮಾಣ ಮೀರಿ ಪಶುಗಳಂತೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ
ಇಂತಹವರು ರೋಗಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯಕಾರಣವಾದ ಅಜೀರ್ಣತ್ವವನ್ನು ಹೊ
ವರು. ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಹಾರದ ವೈಷಮ್ಯವೇ (ಏರುಪೇರುತನ
ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣ; ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ರೋಗ ಸಂಭವ. ಮನುಷ್ಯ
ನಿತ್ಯವೂ, ಚಿಂತೆ, ಶೋಕ, ಭಯ, ಕ್ರೋಧ, ದುಃಖ, ಹಗಲು ನಿ
ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ವಶನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂತಹವನು ಮಿತವಾಗಿ
ಸೇವಿಸಿದ್ದರೂ, ಆ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಜೀರ್ಣವುಳ್ಳ
ಪುನರ್ಭೋಜನವು ವಿಷಸಮಾನ. ಅಪಥ್ಯಭೋಜನವು ಇನ್ನೂ ಜೀ
ವಾಗದಿರುವಾಗ, ಪಥ್ಯವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಅಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟ
ಬಾರದು.

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೫

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಬಾಯಾರಿಕೆ-ಹಸಿವೆಗಳನ್ನು ವಿವೇಚಿಸಲಾ
ಬಾಯಾರಿದವನಿಗೆ ನೀರು ದೊರೆತರೆ ಅಪಾರ ಆನಂದ. ಈ ನೀರು ನ
ದೊರೆಯುವುದು ಮಳೆಯ ರೂಪದಿಂದ. ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ನೀರು ದೊರೆಯದಿ
ಪ್ರಾಣವೇ ಹೋಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಹಸಿವಾದವನು ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನೇ
ತಿನ್ನಲಾರ, ಬಾಯಾರಿದವನು ಕಾವ್ಯರಸವನ್ನೇನೂ ಪಾನಮಾಡಲಾ
ಎಷ್ಟೇ ಸುಖಭೋಗಗಳಿದ್ದರೂ, ಹಸಿವು ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತನಾ
ನಿಗೆ ಅವಾವುವೂ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಸಿವು ಎಂತಹವನನ್ನೂ ಬೇಡುವಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಂತೆ
ಆದರಿಂದ ಪಾಪಬುದ್ಧಿಯು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲಿದ ತಾಯಿ ತ
ಮಗುವನ್ನೇ ತ್ಯಜಿಸುವಳು. ಸರ್ಪವು ತಾನಿಟ್ಟ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ತಿನ್ನುತ್ತ
ಹಸಿವಿನಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯ ದಾಹ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಸಿವೇ ದುಃಖ, ರೋ
ಆಹಾರವೇ ಸೌಖ್ಯ. ಹಸಿದವನು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡದೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದ
ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಆಂದಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹಸಿವು ಬರಲೇಬಾರದೆಂದರ್ಥವಲ್ಲ, ಹ

ಬಾರದೇಹೋದರೆ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳೂ ಸಂಭವ. ಅಂತೆಯೇ ಹಸಿವಾಗುವುದ ರಿಂದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳ ನಾಶ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಭೋಜ್ಯವಸ್ತು, ಭೋಜನಶಕ್ತೀ ತ್ಯಾದಿಗಳು ಅಪಾರ ತಪಸ್ಸಿನ ಫಲಗಳೇ ಆಗಿವೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೬

ಭೋಜ್ಯದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾದುತ್ವ-ಅಸ್ವಾದುತ್ವವನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯವು ವಿಮರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಊಟವಾದಮೇಲೂ ಸಹ 'ಬೇಕು' ಎನ್ನುವಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಭೋಜ್ಯವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಆಸೆಹುಟ್ಟುವುದಾದರೆ ಅದು ಸ್ವಾದ್ಯವಸ್ತು. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಬಾಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಾ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿ ಯುತ್ತಾ ಊಟಮಾಡಿದರೆ ಭಿನ್ನಭಿನ್ನ ಭೋಜ್ಯಗಳ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ, ಕ್ಷೀರ, ಇಕ್ಷುರಸ, ಮಧು—ಇವೆಲ್ಲ ಸ್ವಭಾವಮಧುರಗಳೇ! ಇವುಗಳ ಜತೆಗೆ, ಇವುಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಾದ್ಯವಸ್ತುವೆಂದರೆ ಕಾವ್ಯರಸ. ಸ್ವಾದ್ಯಗಳಾದ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆಗಳ ಮಿಲನ ಇನ್ನೂ ರುಚಿಕರ. ಕಷ್ಟವನ್ನನುಭವಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಒದಗುವ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಆದರೂ ಆ ಸುಖವು ಅಪೂರ್ವ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಷಾಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಿಂದಬಳಿಕ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಕರ. ಲೋಕದಲ್ಲಿನ ಜನತೆ ಭಿನ್ನಭಿನ್ನ ರುಚಿಯನ್ನು ಬಯಸುವಂತಹದು. ತನಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸ ವಾದುದೇ ತನಗೆ ಸರ್ವದಾ ರುಚಿಕರ. ಸರ್ವ ಅಹಿತಗಳಿಗೆ ಆಗರವಾದ ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಜನತೆ ಬಳಸುವುದಾದರೂ ಕೇವಲ ಚಟಕ್ಕಾಗಿ. ಯಾರಿಗೆ ಯಾವ ವಸ್ತುವು ಇಷ್ಟವೋ, ಅದೇ ಅವರಿಗೆ ಮಧುರ. ದರಿದ್ರರು ಹಸಿದು ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಅನ್ನವು ಸ್ವಾದುವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧನಾಢ್ಯ ರಿಗೆ ಅಂತಹ ಸ್ವಾದುತ್ವ ದುರ್ಲಭ. ತಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧೀನ ದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವವರಿಗೆ ಕದನ್ನವೂ ಅಮೃತಸಮಾನ. ಯಾವುದೇ ಸ್ವಾದುವಾದ ವಸ್ತುವೂ ಅತಿ ಸ್ವೀಕಾರದಿಂದ ವೈರಸ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. (ಆದರೆ ಕಾವ್ಯರಸ, ಅಧರರಸಗಳು ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಆನಂದ ಕಾರಿಗಳು.) ಅತಿ ಸ್ವೀಕಾರದಿಂದ ಅರೋಚಕವೆಂಬ ರೋಗವೇ ಸಂಭವ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತನತನಗೆ ಸ್ವಾದುವಾದುದನ್ನು ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು, ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೭

ಮದ್ಯದ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗಿ
ಅನ್ನದಂತೆಯೇ ಮದ್ಯವೂ ಸಹ ಯುಕ್ತಿಯುಕ್ತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಮ
ವಾಗುತ್ತದೆ; ಅಯುಕ್ತರೀತಿಯಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಿಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆ
ಶ್ರಮಗೊಂಡವರು ಶ್ರಮಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನಮಾಡುವುದು ರೂ
ಅಂತೆಯೇ ಯೋಧರು ವಿಜಯೋತ್ಸವವನ್ನು ಮದ್ಯಪಾನಮಾಡುತ್ತಾ ಆ
ಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸುಂದರ ಸ್ತ್ರೀ, ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಪತ್ತು—ಈ ಮೂರೂ ಸ
ಮದಜನಕಗಳೇ! ಮದೋನ್ಮತ್ತನಿಗೆ ಪರಿಜ್ಞಾನವೇ ಇರದು. ಅಂತಹ
ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ಯತೆ, ತತ್ತ್ವಚಿಂತನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿರವು. ಧರ್ಮದ ಚಿಂತನೆಯ
ಅವನಲ್ಲಿರದು. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಬುದ್ಧಿ, ಧೈರ್ಯ
ಲಜ್ಜೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸರ್ವ ಪಾಪಗಳಿಗೆ ಇದು ಪ್ರಚೋ
ದಕ. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಮೊದಲು ಚಿತ್ತಭ್ರಾಂತಿ; ಇದರಿಂದ ಕ್ರಮವಾ
ಪಾಪಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ, ದುರ್ಗತಿಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡ
ಬಾರದು. ಮದ್ಯಪಾಯಿಯಲ್ಲದವನು ಜಿತಾತ್ಮನಾಗಿ, ಚಿತ್ತವಿಕಾರಕ್ಕೆಂದಿ
ಒಳಗಾಗಲಾರ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೮

ನೈಷ್ಠಿಕಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಅಧ್ಯಾಯ ಸುವಿವರ ಪರಿಶೀಲ
ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪರಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಅನುಸಂಧಾನಮಾಡುವವನು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ
ಅವನ ಧರ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ–ಅಂದರೆ ಮಾತು, ಕೃತಿ, ಮನಸ್ಸು ಹೀಗೆ ಯಾ
ರೀತಿಯಿಂದಲೂ, ಯಾವ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೂ, ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯ
ಮೈಥುನದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ತ್ಯಾಗವೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ. ಮೈಥುನಕ್ಕೆ–ಸ್ತ್ರೀಸ್ಮರಣ
ಕೀರ್ತನ, ಕೇಲಿ, ಪ್ರೇಕ್ಷಣ, ಗುಹ್ಯಭಾಷಣ, ಸಂಕಲ್ಪ, ಅಧ್ಯವಸಾಯ
ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾನಿರ್ವೃತ್ತಿಗಳೆಂಬ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳುಂಟು. ಇವುಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ
ವಾದುದೇ ಅಷ್ಟಾಂಗಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ. ಮಾನಸಿಕವಾದ ವಿಕಾರಕ್ಕೆ ಸ್ತ್ರೀಯ
ವಿಲೋಕನ, ಸಂಭಾಷಣ, ವಿಲಾಸ, ಪರಿಹಾಸ, ಕೇಲಿ, ಪರಿರಂಭ—ಇತ್ಯಾ
ಗಳಿರಲಿ, ಕೇವಲ ಸ್ಮರಣೆಯೊಂದೇ ಮುಖ್ಯಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಸ್ಮರ

ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಬ್ರಹ್ಮನ ಮನಶ್ಚಾಂಚಲ್ಯಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುವುದೆಂದಮೇಲೆ, ಮನುಷ್ಯರ ಪಾಡೇನು? ಹೂವು, ಹಣ್ಣು, ಹೆಣ್ಣು–ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಡದ ಮಾನವನೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ನೈಷ್ಠಿಕಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವ್ರತಿಯಾದವನು ಯಾವ ಮಾತ್ರಕ್ಕೂ ಸ್ತ್ರೀಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವಳು ಸುಳಿದಾಡು ವೆಡೆ ಸ್ನಾನಾದಿಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಅವಳ ರೀತಿಯ ಅನುಕರಣೆ, ಅಥವಾ ಅವಳ ವಸ್ತ್ರದ ಸ್ಪರ್ಶ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡಕೂಡದು. ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಮೈಥುನ ದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡಲೂ ಬಾರದು. ಸ್ತ್ರೀಯೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವುದಿರಲಿ, ಅವಳ ಯಾವುದೇ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನೂ ನೋಡ ಬಾರದು, ಅಥವಾ ಮನದಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಲೂ ಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಸ್ತ್ರೀದರ್ಶನಾದಿ ಗಳಿಂದ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನಗೊಂಡು, ತನ್ನ ವ್ರತದಿಂದ ಭ್ರಷ್ಟನಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ತಾಯಿ, ಅಕ್ಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಏಕಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಎಂತಹ ಜ್ಞಾನಿಯೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಚಿತ್ತಚಾಂಚಲ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು ; ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸು ವುದೇ ನಿಜವಾದ ನೈಷ್ಠಿಕಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ. ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಾದಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳೇ ಸ್ತ್ರೀವ್ಯಾಮೋಹಕ್ಕೊಳಗಾದರೆಂದಮೇಲೆ, ಸುಖಭೋಜನ ಮಾಡುವ ಮಾನವ ರಿಗೆ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯತೆ ಅಸಂಭವ. ಆದರೂ ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲವಷ್ಟೆ! ನಿರ್ವೀರ್ಯ ಮನುಷ್ಯನು ರಸಹೀನ ಇಕ್ಷುದಂಡದಂತಾಗುತ್ತಾನೆ. ವೀರ್ಯಧಾರಣೆಯೇ ಜೀವನ, ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ವೀರ್ಯನಾಶವೇ ಮರಣ. ಆ ಬ್ರಹ್ಮರೂಪಪ್ರಾಪ್ತಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದಲೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇಂತಹವನು ಜರಾದಿದೂರನಾಗಿ, (ಚಿರಕಾಲ) ದೀರ್ಘಾಯುವಾಗಿ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ನಾಲ್ಕೂ ವೇದಗಳ ಜ್ಞಾನ ರಾಶಿಗೆ ಸಮ. ಇಂತಹ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಪೂಜ್ಯರಿಗೂ ಪೂಜ್ಯನಾಗುವನು. ಇಂತಹವನನ್ನು 'ಊರ್ಧ್ವರೇತಸ್ಕ' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ದೇವನೇ ಹೌದು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ—ಆಯುಷ್ಯ, ಬಲ, ವೀರ್ಯ, ಪ್ರಜ್ಞಾ, ಸಂಪತ್ತು, ಮಹಾಯಶಸ್ಸು, ಪುಣ್ಯ, ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಪ್ರಿಯತ್ವ—ಇವು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೯

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಲ್ಲಿ ನೈಷ್ಠಿಕಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ವೈವಾಹಿಕಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂದು ಎರಡು ವಿಧ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಹದಿನೆಂಟನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ ವಿವರಿಸಿದರೆ, ಎರಡನೆಯದನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯವು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ, ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಆಹಾರ ನಿದ್ರಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮ್ಯವಿದ್ದರೂ, ಜ್ಞಾನವೆಂಬುದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ದೈವದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೊಡುಗೆ. ಹುಟ್ಟಿದವನು ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆಗ ಆತನ ಜೀವನ ಪರಿಪೂರ್ಣ.

ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವನು ಬಲಿಷ್ಠ, ಶಕ್ತಿಸಂಪನ್ನ ಮತ್ತು ಶತಾಯುವಾಗುವನು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ಗೃಹಸ್ಥನಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಧರ್ಮದಿಂದ ಸಂತತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇದು, ತಾನು ಹೊತ್ತಿರುವ ದೇವಋಣ, ಋಷಿಋಣ, ಪಿತೃಋಣಗಳೆಂಬ ಋಣತ್ರಯವನ್ನು ತೀರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ತನಗನುಗುಣಳಾದ ಕನ್ಯೆಯ ಕೈಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಆಕೆ ತನಗಿಂತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂರರಿಂದ ಎಂಟು ಹತ್ತು ವರ್ಷ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಕಳಾಗಿರಬೇಕು. ಕುಲ, ಶೀಲ, ಆಚಾರ, ರೂಪ, ಲಕ್ಷಣಾದಿ ಸಂಪನ್ನೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ತಾನೂ ಅಂತೆಯೇ ಈ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿ, ಜ್ಞಾನಸಂಪನ್ನನೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅನುರೂಪತ್ವ. ಈರ್ವರ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರ ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿರಬಹುದು. ಎಷ್ಟೇ ಐಶ್ವರ್ಯಾದಿಗಳಿದ್ದರೂ, ಕ್ರಿಯಾಹೀನತೆ, ಪುರುಷ ಸಂತತಿಹೀನತೆ, ವಿದ್ಯಾರಹಿತತೆ–ಇತ್ಯಾದಿ ಹತ್ತು ದೋಷಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಕುಲದ ಕನ್ಯೆಯನ್ನು ವರಿಸಲೇಬಾರದು. ಮಾತಾಪಿತೃಗಳ ಸಮಾನ ಗೋತ್ರದ (ಸಗೋತ್ರದ) ಕನ್ಯೆಯನ್ನೂ ವಿವಾಹ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅಂತೆಯೇ ಕನ್ಯೆಯೂ ಸಹ ಪುರುಷನ ಗುಣಸಂಪನ್ನತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಯೇ ಅವನ ಕೈ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ವರ್ಷದಿಂದಾರಂಭಿಸಿ ಐವತ್ತನೆ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಮೂರು [illegible] ದಿನಗಳು ರಜಸ್ಸ್ರಾವವಾಗು

ತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟು ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿನಾರು ದಿನಗಳನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯ ಋತುಕಾಲ ವೆಂದು ಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕುದಿನ, ಏಕಾದಶೀ, ತ್ರಯೋ ದಶೀ ಈ ದಿನಗಳು ನಿಂದ್ಯಗಳು. ಉಳಿದ ಹತ್ತು ರಾತ್ರಿಗಳು ಪ್ರಶಸ್ತಗಳು.

ಋತುವೆಂದರೆ, ಶೋಣಿತದರ್ಶನದಿಂದ ಭಾವಿಸಬಹುದಾದ ಗರ್ಭಾಧಾನ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಒಂದು ಅವಸ್ಥಾವಿಶೇಷ. ಸಂತತಿಯನ್ನು ಬಯಸಿದವನಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಪುರುಷನು ತನ್ನ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇರಬಹುದು ಆದರೆ ಪರ್ವದಿನಗಳು ವರ್ಜ್ಯ. ಪರಸ್ತ್ರೀಯರ ದರ್ಶನ, ಸ್ಪರ್ಶನಾದಿಗಳಿಂದ ಪುರುಷನ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ನಷ್ಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಾದರೂ, ಸ್ವಪತ್ನೀಸಮಾಗಮದಿಂದ ಆ ದೋಷ ಸಂಭವಿಸದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ–ಸ್ವಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ, ಋತುಕಾಲದ ದಿನ ಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಧಿಪೂರ್ವಕ ಸಮಾಗಮವು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ನಿಂದ್ಯ ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಪತ್ನೀ ಸಂಪರ್ಕ ನಡೆಸುವವನು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯೇ ಎನಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಸ್ತ್ರೀಯು ಗರ್ಭವತಿಯಾದ ಆರನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಿಂದಾ ರಂಭಿಸಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಮೂಡುವ ಪರ್ಯಂತರ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಕೂಡದು. ಇದೂ ಕೂಡ, ಗೃಹಸ್ಥ ಧರ್ಮಿಯ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ. ಪ್ರೀತಿಯಿಲ್ಲದ, ರೋಗ ವುಳ್ಳ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ, ವ್ರತನಿಷ್ಠಳಾದ, ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ ಮತ್ತು ಕಾಮ ವನ್ನೇ ಹೊಂದಿರದ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಪುರುಷನು ಬಲಾತ್ಕಾರದಿಂದ ಕಾಮಿಸಬಾರದು. ಕುಡಿದು ಮತ್ತನಾಗಿದ್ದರೂ, ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗ ಬಾರದು. ಅಂದರೆ ವಿವಾಹವು ಸಂತತಿಗಾಗಿಯೇ ಹೊರತು ವಿಲಾಸಕ್ಕಾಗಿಯಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದು ವಿಲಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಆಗುವುದಾದರೆ, ಆಗ ಪುರುಷನ ತೇಜಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಬಲಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೨೦

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿತ್ತ–ವನಿತಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಪರಾಮ ರ್ಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಾಮವೆಂದರೆ, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಆಯಾಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಿಕೆ. ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಆಹಾರದ ಧರ್ಮಕ್ಕನು ಸಾರವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸ್ವಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ಸದಾ ವಿಷಯಾನುರಾಗಿಗೆ ದುಃಖ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿ ವಿಷವಿದ್ದಂತೆ. ಶ್ರವಣಾದಿನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಇಂದ್ರಿಯ

ಗಳ ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿ, ಹರಿಣಾದಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪ್ರಾಣಾಘಾ
ಕಾರಣವೆಂದಮೇಲೆ, ಸಕಲೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಆಸಕ್ತಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸುಲಭ
ಪ್ರಾಣಾಘಾತಕವೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಾಪಲ್ಯ
ಪತ್ನಿಯರ ಕಾಟವಿದ್ದಂತೆ. ದುಃಖವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿಕೊಂಡೇ ಇ
ವಿಷಯದ ಅನುರಂಜನೆಯನ್ನು ಮನುಷ್ಯನು ಸುಖವೆಂದೇ ಭ್ರಮಿಸುತ್ತಾ
ಕಾಮವು ಎಂದಿಗೂ ಕಾಮೋಪಭೋಗದಿಂದ ಶಮನಗೊಳ್ಳಲಾರದು.
ದಿಂದ ಅಗ್ನಿಯು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅನುಭವಿಸಿದಷ್ಟೂ ಕಾಮ
ಉದ್ದೀಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಕಾಮುಕನಿಗೆ ಧನ-ಧಾನ್ಯಾದಿ ಸಂಪ
ಗಳೂ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾರವು. ತಾವಾಗಿ ತಾವು ವಿಷಯಗಳು ನಮ್ಮ
ದೂರವಾದರೆ, ನಮಗೆ ಸಹಿಸಲಾರದಷ್ಟು ವ್ಯಥೆ. ಆದರೆ, ನಾವೇ ಅವುಗ
ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ದೂರವಿಟ್ಟರೆ, ಆಗ ಆಗುವ ಆನಂದ ಅಪಾ
ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಆಗುವ ಸುಖಪ್ರತೀತ್ಯನುಭವವೇ ಕಾ
ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಒಡಮೂಡುವಂತಹದಿದು. ಪರಸ್ಪರ ಅನು
ವಿಲ್ಲದವರ ಸಮಾಗಮ, ಎರಡು ಶವಗಳ ಸಮಾಗಮವಿದ್ದಂತೆ. ಈ ಕಾಮ
ಒಂದು ಅನುಪಮ ವ್ಯಾಧಿ. ಈ ಕಾಮಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಯುವಕ ಯುವತಿ
ಯೌವನ ಹಾಗೂ ಸಂಪತ್ತುಗಳು ಹೋಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಾಮಾಂಧ
ಸದಾ ಅಂಧಕಾರವೇ! ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತ ಪರಿಜ್ಞಾನವೇ ಅವನಿಗಿರ
ಏಕಾಂತತೆ ಯೋಗಿಗಳ ಚಿಂತನಕ್ಕೆ ಸಾಧಕವಾದರೆ, ಕಾಮುಕರಿಗೆ ಕಾಮೋ
ಪಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಮವನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದುವೇ
ಬಯಸಬೇಕೆಂಬುದಾದರೆ, ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಯಸಬೇಕು. ವಿಷ
ಚಿಂತಕನು ಕಡೆಗೆ ನಾಶವನ್ನೇ ಹೊಂದುವನು. ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ, ಕಾಮ
ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲೇಬಾರದೆಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಯುಕ್ತತೆ, ಅಯುಕ್ತತೆಗಳನ್ನು ಅರಿ
ಲೇಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ವಶವರ್ತಿಯಾಗಿರುವಿಕೆ ಆಪತ್ತುಗಳಿಗೆ ಕಾ
ವಾದರೆ, ಇಂದ್ರಿಯ ಜಯವು ಆತ್ಮಸಂಪತ್ತಿಗೆ ಮಾರ್ಗ. ಪುರುಷಾರ್ಥಚತು
ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟ ಕಾಮವು ಧರ್ಮಾವಿರುದ್ಧವಾದುದು. ವಿಷ
ವೈರಸ್ಯವೇ (ದೂರಮಾಡುವಿಕೆ) ಮೋಕ್ಷ, ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಯೇ ಬಂಧ.

ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಕೃತಿಕರ್ತೃ

ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ 1968 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕೃತಿಗಳಿಂದ ಆರಿಸಿದ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಬಂಧಿ ಪದ್ಯ, ವಾಕ್ಯಾದಿಗಳಿವೆ. ಋಗ್ವೇದದಿಂದ ಮೊದಲುಗೊಂಡು ಬಹುಶಃ ಕಾವ್ಯದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರಗಳ ವರೆಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರವಾದ ಪದ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಗ್ರಂಥಕರ್ತರೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ—"ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾಹಿತ್ಯವೆಂಬ ಪುಷ್ಪವಾಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಗಳೆಂಬ ಪುಷ್ಪಗಳಿಂದ, ಭ್ರಮರವೃತ್ತಿಯನ್ನನುಕರಿಸಿ, ಪದ್ಯಾದಿಗಳೆಂಬ ಪುಷ್ಪಮಕರಂದಬಿಂದುವನ್ನು ಸಂಕಲನಗೊಳಿಸಿರುವ ಗ್ರಂಥಕರಂಡಕವಿದು."

ಇದರ ಪೂರ್ವಕಲ್ಪನೆ—ಈ ಸಂಕಲನಕಾರರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ, 1917 ರಲ್ಲಿ ಭಾರವಿಯ 'ಕಿರಾತಾರ್ಜುನೀಯ' ಕಾವ್ಯವು ಇವರಿಗೆ ಬಹುಮಾನರೂಪವಾಗಿ ದೊರೆಯಿತು. ಇದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸಂಸ್ಕೃತಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿತು. ಇವರು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ತೊಡಗಿದಾಗ, ಆಯುರ್ವೇದ ಹಾಗೂ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ—ಈ ಉಭಯ ರೀತಿಯ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಓದಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು. ಇದರ ಪ್ರಭಾವವೆಂದರೆ, 1976 ರಲ್ಲಿ 'ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಶಿಕ್ಷಾಪಾಠಾವಲಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ, ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ರೋಗನಿವಾರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಸುಭಾಷಿತ ವಚನಗಳ ಸಂಗ್ರಹವೊಂದರ ಪ್ರಕಟಣೆ. ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಿಂದ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶಂಸೆ ಬಂದಿತು. ಆ ಬಳಿಕ, ಸಂಸ್ಕೃತಸಾಹಿತ್ಯದ ಪ್ರಕಾರಗಳಾದ ಗದ್ಯ–ಪದ್ಯ–ಚಂಪೂ–ನಾಟಕಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಚರಗೊಂಡ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ವಿಷಯಸಂಬಂಧಿ ಪದ್ಯ–ಗದ್ಯ–ಸೂತ್ರಾದಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಷಯಾನುಗುಣವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಹಿಂದಿಯ ಅನುವಾದ ಮತ್ತು ವಕ್ತವ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಮೊದಲಿಗೆ 1968 ರಲ್ಲಿ ಈ ಬೃಹತ್‌ಕೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ವೈದ್ಯಕೀಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸುಭಾಷಿತಗಳ ಸಂಗ್ರಹವಿದಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಇದಕ್ಕೆ 'ವೈದ್ಯಕೀಯಸುಭಾಷಿತಸಾಹಿತ್ಯ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ವಸ್ತುತಃ ಅನ್ವರ್ಥವೇ

ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಧೃತವಾಗಿರುವ ಸುಭಾಷಿತಗಳು ಸಂಸ್ಕೃ
ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವುಗಳಾದ್ದರಿಂದ, ಇದಕ್ಕೆ 'ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಸುಭಾಷಿ
ವೈದ್ಯಕಂ' ಎಂಬ ನಾಮಾಂತರವನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಗ್ರಂಥದ ಉದ್ದೇಶಗಳು—(೧) ಸರಳ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಂಗಮ
(ಸರಸ) ರೀತಿಯಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿಯಲೆಂಬುದು.
(೨) ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿರಬಹುದಾದ ವೈದ್ಯಕಪದ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾಕಾರ
ಗಳು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಪ್ಪಾ
ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೂ ಉಂಟು. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯಕ ಸಂಬಂ
ಗಳಾದ ಇಂತಹ ಅಂಶಗಳ ಪರಿಚಯ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿ
ಆಗಲೆಂಬುದು. (೩) ಆಯುರ್ವೇದ ವಿಷಯಗಳು ಚರಕಾದಿಸಂಹಿತೆಗಳ
ಮಾತ್ರವೇ ಉಕ್ತವಾಗಿರದೆ, ಕಾವ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ರೀತಿಯ
ಸೂಚಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಇಂತಹ ವಿಶಾಲ ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಅಧ್ಯಯನ
ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಕುತೂಹಲವನ್ನೂ,
ಅಧ್ಯಯನ ಶೀಲತೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. (೪) ಕೇವಲ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ
ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರು, ಭಾರತೀಯ ಪ್ರಾಚೀನ ಸಾಹಿತ್ಯ
ದಲ್ಲಿಯೂ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕವಿತ್ತೆಂಬ ಅಂಶವನ್ನೂ ಗಮನಿಸ
ಬೇಕೆಂಬುದು (೫) ವ್ಯಾಧಿಗ್ರಸ್ತರ ಬಗ್ಗೆ—ವ್ಯಾಧಿ ನಿರ್ಮೂಲನದ ಬಗ್ಗೆ
ವೈದ್ಯರು ವಿಷಯಗಳನ್ನರಿತು, ವ್ಯಾಧಿನಿರ್ಮೂಲನವೇ ತಮ್ಮ ಪರಮಧ್ಯೇಯ
ವೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು—ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿಗಳು ಈ ಕೃತಿಯ ಪ್ರಮುಖ
ಉದ್ದೇಶಗಳಾಗಿವೆ.

ಗ್ರಂಥಪರಿಚಯ— ಇದರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ೪೫ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಿ
ಗೆಲ್ಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶಿರೋನಾಮೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ–ವೈದ್ಯಕಶಾಸ್ತ್ರವಿಜ್ಞಾನೀಯ,
ವೈದ್ಯಕಸಂಹಿತಾವಿಜ್ಞಾನೀಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಇತ್ಯಾದಿ. (ಬಿ.ಎ. ಎಂ.ಎಸ್.ನ
ಮೂರನೆಯ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಅಧ್ಯಾಯಗಳು ಮಾತ್ರ ಪಠ್ಯ
ವಿಷಯವೆಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ). ಒಂದೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಕಲನ
ಗೊಳಿಸಿರುವ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಆಯಾಯ ಅಧ್ಯಾಯ

ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಬಂಧ ರಚನೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಪದ್ಯ ಅಥವಾ ವಾಕ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ 'ವಕ್ತವ್ಯ' ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸುವಿಶದವಾಗಿ ಕೃತಿಕಾರರು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಪದಗಳ ಅರ್ಥವಿವರಣೆ, ಅಲಂಕಾರಾದಿಗಳು, ಇತರ ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ ಉದ್ಧೃತ ವಾಕ್ಯಾದಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ವಿಷಯ ಸಮರ್ಥನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಅಳವಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಗ್ರಂಥದ ಪ್ರಯೋಜನ—ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಸಂಸ್ಕೃತಸಾಹಿತ್ಯದ ಪರಿಚಯ, ಮನೋರಂಜನೆ, ಆಯುರ್ವೇದದ ಪರಿಜ್ಞಾನ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವೀನ್ಯ, ವಿಶಾಲಮನಸ್ಕತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಗ್ರಂಥ ಕರ್ತೃ—'ಗ್ರಂಥ ಕರ್ತೃ' ಎಂಬುದಕ್ಕಿಂತ 'ಗ್ರಂಥ ಸಂಕಲನಕಾರರು' ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಮಂಜಸ. ಆದರೆ, ಅನುವಾದ (ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ) ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿವರಣೆಗಳು ಇವರ ಸ್ವಂತದ್ದಾಗಿರುವುದರಿಂದ 'ಕೃತಿಕಾರರು' ಎಂದು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಡಾ॥ ಭಾಸ್ಕರ ಗೋವಿಂದ ಘಾಣೇಕರ್ ಎಂಬುದು ಈ ಕೃತಿಕಾರರ ಹೆಸರು. ಇವರು ಬಿ.ಎಸ್‌ಸಿ., ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್, ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಪದವೀಧರರು. ಬೆನಾರಿಸ್ ಹಿಂದೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಆಫೀಸರ್, ಸರ್ಜನ್ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಅಮೋಘ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವರು. ಜೀವಾಣು ವಿಜ್ಞಾನ, ಕಂಪ್ಯಾರಿಟಿವ್ ಸರ್ವೇ ಆಫ್ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ನೋಸೋಲಜಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೃತಿಗಳ ಕರ್ತೃ ಇವರು. ಅನೇಕ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯರೂ ಆಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವರು.

ಇವರು ಈಗ ಸ್ವರ್ಗಸ್ಥರಾಗಿರುವರೆಂಬ ಸಂಗತಿ, ಇವರ ಪುತ್ರರಾದ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವ ಭಾಸ್ಕರ ಘಾಣೇಕರ್‌ರವರು ಬರೆದಿರುವ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಮೂರನೆಯ ಮುದ್ರಣದ (1984) ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಂಥದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ—ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ 'ಸುಭಾಷಿತ ಗ್ರಂಥ'ಗಳು ಅನೇಕ ಇವೆಯಾದರೂ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸುಭಾಷಿತ ಗ್ರಂಥಗಳು

ಇರಲೇಇಲ್ಲ. ಈ ಅಭಾವವನ್ನು ಈ ಕೃತಿ ನೀಗಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಅಧ್ಯಾ
ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಚರಕಾದಿ ಸಂಹಿತೆಗಳ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿರುವಂತೆ— ' ಅಥಾ
. . . . ವಿಜ್ಞಾನೀಯಮಧ್ಯಾಯಂ ವ್ಯಾಖ್ಯಾಸ್ಯಾಮಃ ।
ಹ ಸ್ಮಾಹುರ್ಮಹರ್ಷಿಣಃ ಪ್ರಾಚ್ಯಾಃ, ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇ
ವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡದೇ ಇರುವವರೂ ಸಹ ಈ ಗ್ರ
ವನ್ನು ಓದಿ, ಆಯುರ್ವೇದೋಕ್ತ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಇತ್ಯಾ
ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದದ ಉದ್ದೇಶ—ಈ ಗ್ರಂಥದ ಮೊದಲ ಇಪ್ಪ
ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಬಿ. ಎ ಎಂ. ಎಸ್. ನ ಮೂರನೆಯ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸಂ
ಮೂರನೆಯ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿ
ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹಿಂದೀ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಹಿಂದಿ ಬಲ್ಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇ
ಅರ್ಥವಾದೀತು. ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಜನಸಾಮಾ
ರಿಗೂ ಈ ಕೃತಿಯ ಪರಿಚಯವಾಗಿ, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧ
ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಾದಿಗಳ ಪರಿಚಯ ಎಲ್ಲ ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೂ ಆಗಲೆಂಬ ಮಹದುದ್ದೇ
ದಿಂದ ಮೂಲ ಶ್ಲೋಕಾದಿಗಳಿಗೆ ಕನ್ನಡಾನುವಾದ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲ
ಅವಶ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನೂ ಸಹ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಒಂದು ಭೂತವಿದ್ದಂತೆ. ಆದರೆ ಈ ಭ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇರಬಾರದು ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ, ಈ ಅನುವಾದದ ಜ
ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ಅಧ್ಯಾಯಗಳ ಸಾರಾಂಶ ಕೊಡಲಾಗಿದೆಯಲ್ಲದೆ
ಕಡೆಯ ಅನುಬಂಧದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೋಪಯೋಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಸಂದರ್ಭ ವಾಕ್ಯಗ
ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇದೊಂ
ಉತ್ತಮ ಕೈಪಿಡಿಯಂತಿದೆಯೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗದು.

ಕೃತಜ್ಞತೆ

ಈ ಕೃತಿಯು ಕನ್ನಡಾನುವಾದವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿ ಕೈಹಚ್ಚಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮುದ್ರಣಮಾಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಮಿತ್ರರು ಪ್ರಚೋದಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಹಣ? ಸ್ಟೇಟ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಆಫ್ ಮೈಸೂರು, ಮೈಸೂರು ವಿಭಾಗೀಯ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿರುವ ಶ್ರೀ ಬಿ. ಎಸ್. ಎನ್. ಶರ್ಮಾರವರ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. ಇವರು ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿಪುರಂ ಎಸ್. ಬಿ ಎಂ. ಶಾಖೆಯ ಮ್ಯಾನೇಜರ್‌ರವರಾದ ಶ್ರೀ ಎ. ಹೆಚ್. ನಾರಾಯಣ್‌ರವರನ್ನು ಪರಿಚಯಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು, ವಿಷಯ ಅವರ ಮುಂದಿಟ್ಟರು. ಶ್ರೀನಾರಾಯಣ್ ರವರು ಗ್ರಂಥಮುದ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಮುಖಾಂತರ ಆರ್ಥಿಕ ನೆರವು ನೀಡಿರುವರು.

ಇದಕ್ಕೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಾಗಿ ನನಗೆ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಇತ್ತವರೆಂದರೆ, ಮಹಾರಾಜ ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರೂ, ನನ್ನ ಆತ್ಮೀಯ ಹಿರಿಯ ಮಿತ್ರರೂ ಆದ ಶ್ರೀ ವಿದ್ವಾನ್ ಎನ್. ಕೆ. ನೀಲಕಂಠಾರಾಧ್ಯ, ಎಂ.ಎ., ಬಿ.ಎಡ್. ಇವರು. ಮೈಸೂರು ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನ ಬಿ.ಎ., ಎಂ.ಎಸ್. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮಿತ್ರವೃಂದದವರು ಮುಂಗಡವಾಗಿ ಗ್ರಂಥದ ಕ್ರಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರುವರು.

ಆಯುರ್ವೇದ ಹಾಗೂ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಕಾಲೇಜುಗಳ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀ ಡಾ|| ಚನ್ನಬಸಪ್ಪನವರು ಈ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ಸುಂದರವಾದ ತಮ್ಮ ಮುನ್ನುಡಿಯ ಕಲಶವಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮೈಸೂರು ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಶ್ರೀ ಡಾ|| ಎಸ್. ಎಂ. ಅಂಗಡಿಯವರು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕಲಾವಿದರಾದ ಕಿಕ್ಕೇರಿ ಶ್ರೀ ಕೆ. ಜೆ. ನಾರಾಯಣ್‌ರವರು ಈ ಕೃತಿಗೆ ಮುಖಾಲಂಕಾರ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರೀ ಪಂಚಾಚಾರ್ಯ ಪ್ರೆಸ್‌ನ ಶ್ರೀ ಬಿ. ಎಂ. ಸಿದ್ಧೇಶ್ವರಯ್ಯ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಡಿ. ರಾಜರತ್ನಂ ಇವರು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಂದವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ತಮ್ಮ ಪ್ರಕಾಶನದ ಎರಡನೆಯ ಕುಸುಮವಾಗಿ
ತಂದು, ಶ್ರೀ ಜ॥ ಪಂಚಾಚಾರ್ಯಪ್ರಕಾಶನದ ಒಡೆಯರಾದ ಶ್ರೀ
ನಾಗಭೂಷಣಾರಾಧ್ಯರು ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ವಿದ್ವಾನ್ ಶ್ರೀನಿವಾಸಮೂರ್ತಿ
ಇವರು ನನಗೆ ಮಹದುಪಕಾರ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೈಸೂರು ಆಯು
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯ ಮಿತ್ರರು ಮತ್ತು ಆ
ಮಿತ್ರರು ಸಲಹೆಕೊಟ್ಟು, ನನ್ನ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಆತ್ಮೀಯ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ನನಗೆ ಅಶನ – ವಸನ – ವಸತಿ – ವಿದ್ಯೆಗಳನ್ನಿತ್ತು ವಾತ್ಸಲ್ಯ
ಕಾಪಾಡಿರುವ ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಗಂಗಾ ಕ್ಷೇತ್ರಾಧೀಶ್ವರರಾದ ಶ್ರೀಮನ್ನಿರಂಜನ
ಸ್ವರೂಪಿ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಡಾ॥ ಶಿವಕುಮಾರ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳವರ ಪಾದ
ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಬೇಕೆಂದು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿ, ಶ್ರೀ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ
ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದೆ. ಶ್ರೀಚಿತ್ತವು ಒಪ್ಪಿ ಅಂಗೀಕರಿಸು
ಮಾಡಿರುವುದು ನನ್ನ ಭಾಗ್ಯ. ಶ್ರೀ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕ
ಪ್ರಣಾಮಗಳು.

ಈ ಅನುವಾದ ಸರ್ವಾಂಗ ಶುದ್ಧ ಎನ್ನಲಾರೆ. ದೋಷಗಳು
ಅಂತಹ ದೋಷಗಳನ್ನು ಮಾನ್ಯ ಸಹೃದಯರು ತಿಳಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಮು
ದಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಅಂತೆಯೇ ಸಹೃದಯರಿಂದ ಬರುವ ಯಾ
ಸಲಹೆಗೆ ಸ್ವಾಗತ.

॥ ಓಂ ॥

ವೈದ್ಯಕೀಯಸುಭಾಷಿತಸಾಹಿತ್ಯ

(ಕನ್ನಡಾನುವಾದಸಹಿತ)

ವೈದ್ಯಕಶಾಸ್ತ್ರಸಂಬಂಧಿ—ಪ್ರಥಮಭಾಗ

ಅಧ್ಯಾಯ ೧

ವೈದ್ಯಕಶಾಸ್ತ್ರವಿಜ್ಞಾನ

ಹಿತಾಹಿತಂ ಸುಖಂ ದುಃಖಮಾಯುಸ್ತಸ್ಯ ಹಿತಾಹಿತಂ ।
ಮಾನಂ ಚ ತಚ್ಚ ಯತ್ರೋಕ್ತಮಾಯುರ್ವೇದಃ ಸ ಉಚ್ಯತೇ ॥೧॥

(ಚರಕ)

ನಾಲ್ಕುವಿಧವಾದುದು ಆಯು ; ಹಿತಾಯು, ಅಹಿತಾಯು, ಸುಖಾಯು ಮತ್ತು ದುಃಖಾಯು ಎಂದು. ಈ ಆಯುವಿಗೆ ಹಿತವಾದುದು ಯಾವುದು ? ಅಹಿತವಾದುದು ಯಾವುದು ? ಆಯುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ (ಮಾನ) ವೇನು ? ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದೇ ಆಯುರ್ವೇದ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಪದದ ನಿಷ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಹೀಗೆ ನೋಡಬಹುದು—

(೧) ಆಯುಃ ವಿದ್ಯತೇ ಅಸ್ಮಿನ್—

ಯಾವ ವೇದದಲ್ಲಿ ಆಯುವು ಇದೆಯೋ ಅದು ಆಯುರ್ವೇದ.

(೨) ಆಯುಃ ವಿದ್ಯತೇ–ಜ್ಞಾಯತೇ, ಅನೇನ—

ಯಾವ ವೇದದಿಂದ ಆಯುವು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವುದೋ ಅದು ಆಯುರ್ವೇದ.

(೩) ಆಯುಃ ವೇದಯತಿ—

ಯಾವ ವೇದವು ಆಯುವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೋ ಅದು ಆಯುರ್ವೇದ.

(೪) ಅನೇನ ಆಯುಃ ವಿಂದತಿ—

ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವುದರಿಂದ ಆಯುವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೋ ಅದು ಆಯುರ್ವೇದ.

(ಶ) ಆಯುಃ ವಿದ್ಯತೇ–ವಿಚಾರ್ಯತೇ ಅನೇನ—

ಯಾವುದರಿಂದ ಆಯುವು ಪರಿಶೀಲಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೋ ಅದು ಆಯುರ್ವೇ... ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅಂದರೆ, ಆಯುವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು ಆಯುರ್ವೇದ ಎಂ... ತಾತ್ಪರ್ಯ.

ಕಾಯವಾಗ್ಬುದ್ಧಿವಿಷಯಾ ಯೇ ಮಲಾಃ ಸಮುಪಸ್ಥಿತಾಃ ।
ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಕ್ಷಣಾಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರೈಸ್ತೇಷಾಂ ವಿಶುದ್ಧಯಃ ॥೨॥
(ವಾಕ್ಯಪದೀ...

ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಶರೀರಸಂಬಂಧವಾದ ಮಲವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಾಶಾಸ್ತ್ರ... ವಾಕ್ (ಭಾಷೆಯ) ಸಂಬಂಧವಾದ ಮಲವನ್ನು ವ್ಯಾಕರಣಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಮ... ಬುದ್ಧಿಸಂಬಂಧವಾದ ಮಲವನ್ನು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಹೋಗಲಾಡಿಸು... ಅಂದರೆ, ಈ ಆಯುರ್ವೇದವು ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ದೋ... (ಮಲ)ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸದ್ಯಃ ಫಲತಿ ಗಾಂಧರ್ವಂ ಮಾಸಮೇಕಂ ಪುರಾಣಕಂ ।
ವೇದಾಃ ಫಲಂತಿ ಕಾಲೇಷು ಜ್ಯೋತಿರ್ವೈದ್ಯೌ ನಿರಂತರಂ ॥೩॥

ಸಂಗೀತವು ಕೂಡಲೇ ಅಂದರೆ ಕೇಳುತ್ತಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಆನಂ... ರೂಪವಾದ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಪುರಾಣಶ್ರವಣವು ಒಂದು ತಿಂಗಳ... ಫಲಕೊಡುತ್ತದೆ. ವೇದಗಳು ಬಹಳ ಕಾಲದ ಬಳಿಕ (ವೇದೋಕ್ತ ಕರ್ಮ... ಚರಣೆಮಾಡಿದ ಕೆಲವು ಕಾಲದ ಬಳಿಕ) ಫಲ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಜ್ಯೋ... ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಫಲಕೊಡುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ... ಶಾಸ್ತ್ರಾದಿಗಳಿಗಿಂತ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ಅನ್ಯಾನಿ ಶಾಸ್ತ್ರಾಣಿ ವಿನೋದಮಾತ್ರಂ
ಪ್ರಾಪ್ತೇಷು ವಾ ತೇಷು ನ ತೈಶ್ಚ ಕಿಂಚಿತ್ ।
ಚಿಕಿತ್ಸಿತಜ್ಯೌತಿಷಮಂತ್ರವಾದಾಃ
ಪದೇ ಪದೇ ಪ್ರತ್ಯಯಮಾವಹಂತಿ ॥೪॥

(ಕಲ್ಪ...

ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೂ ಕೇವಲ ವಿನೋದಕ್ಕಾಗಿ. ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸಿತ (ವೈದ್ಯಕ) ಶಾಸ್ತ್ರ, ಜ್ಯೋತಿಷಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಮಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಹೆಜ್ಜೆಹೆಜ್ಜೆಗೂ ನಮಗೆ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಮೂರೂ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗಳಿಸುವ ಜ್ಞಾನವು ಸದಾಕಾಲಕ್ಕೂ ಫಲಕಾರಿ.

ಏಕಂ ಶಾಸ್ತ್ರಂ ವೈದ್ಯಮಧ್ಯಾತ್ಮಕಂ ವಾ
ಸೌಖ್ಯಂ ಚೈಕಂ ಯತ್ಸುಖಂ ವಾ ತಪೋ ವಾ ।
ವಂದ್ಯಶ್ಚೈಕೋ ಭೂಪತಿರ್ವಾ ಯತಿರ್ವಾ
ಹ್ಯೇಕಂ ಕರ್ಮ ಶ್ರೇಯಸಂ ವಾ ಯಶೋ ವಾ ।೫॥

(ಹಾರೀತಸಂಹಿತಾ)

ಶಾಸ್ತ್ರವೆಂದರೆ ವೈದ್ಯಕಶಾಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ ; ಸೌಖ್ಯವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಸುಖ ಅಥವಾ ತಪಸ್ಸು ; ವಂದ್ಯನೆಂದರೆ ಕೇವಲ ರಾಜ ಅಥವಾ ಯತಿ (ಸಂನ್ಯಾಸಿ) ; ಹಾಗೆಯೇ ಕರ್ಮವೆಂದರೆ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಅಥವಾ ಯಶಸ್ಸು.

ಅಂದರೆ, ಈ ದ್ವಂದ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನಾದರೂ ಆಶ್ರಯಿಸಬಹುದು ; ಫಲವು ಸಮಾನವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವು ವೈದ್ಯಕ ಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದಲೂ ಆಗುವುದರಿಂದ ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಆಶ್ರಯಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಪ್ರಕೃತ ವೈದ್ಯಕಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಸ್ವೀಕಾರ್ಯವೆಂದು ತಾತ್ಪರ್ಯ.

ಯಸ್ಮಿನ್ ಜ್ಞಾತೇ ಸರ್ವಮಿದಂ ಜ್ಞಾತಂ ಭವತಿ ನಿಶ್ಚಿತಂ ।
ತಸ್ಮಿನ್ ಪರಿಶ್ರಮಃ ಕಾರ್ಯಃ ಕಿಮನ್ಯಚ್ಛಾಸ್ತ್ರಭಾಷಿತಂ ? ॥೬॥

(ಶಿವಸಂಹಿತಾ)

ಯಾವ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಂತಾಗುತ್ತದೋ, ಅಂತಹ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಹೊರತು ಇತರ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ.

ಅಂದರೆ, ಎಲ್ಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಗಿಂತ ವೈದ್ಯಕಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹ್ಯ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೨

ವೈದ್ಯಕಸಂಹಿತಾವಿಜ್ಞಾನ

ಚರಕಃ ಸುಶ್ರುತಶ್ಚೈವ ವಾಗ್ಭಟಶ್ಚ ತಥಾಽಪರಃ ।
ಮುಖ್ಯಾಶ್ಚ ಸಂಹಿತಾ ವಾಚ್ಯಾಸ್ತಿಸ್ರ ಏವ ಯುಗೇ ಯುಗೇ ॥೧॥

(ಹಾ

ಪ್ರತಿಯುಗದಲ್ಲಿಯೂ ಚರಕ, ಸುಶ್ರುತ ಮತ್ತು ವಾಗ್ಭಟ ಎ
ಮೂರು ಸಂಹಿತೆಗಳೇ ಮುಖ್ಯಗಳು

ಅಂದರೆ, ಕೃತಯುಗದಲ್ಲಿ ಚರಕಸಂಹಿತೆ, ದ್ವಾಪರಯುಗದಲ್ಲಿ ಸು
ಸಂಹಿತೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ವಾಗ್ಭಟಸಂಹಿತೆಗಳು ಮುಖ್ಯಗಳು.

ಅಥ ಮೈತ್ರೀಪರಃ ಪುಣ್ಯಮಾಯುರ್ವೇದಂ ಪುನರ್ವಸುಃ ।
ಶಿಷ್ಯೇಭ್ಯೋ ದತ್ತವಾನ್ ಷಡ್ಭ್ಯಃ ಸರ್ವಭೂತಾನುಕಂಪಯಾ ॥
ಅಧಿವೇಶಶ್ಚ ಭೇಲಶ್ಚ ಜತೂಕರ್ಣಃ ಪರಾಶರಃ ।
ಹಾರೀತಃ ಕ್ಷಾರಪಾಣಿಶ್ಚ ಜಗೃಹುಸ್ತನು ನೇರ್ವಚಃ ॥

(ಚರಕ)

ಮೈತ್ರೀಪರನಾದ ಪುನರ್ವಸುವು, ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ದಯೆಯು
ನಾದಕಾರಣ, ಅಧಿ(ಗ್ನಿ)ವೇಶ, ಭೇಲ(ಡ), ಜತೂಕರ್ಣ, ಪರಾಶರ, ಹಾ
ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರಪಾಣಿ–ಎಂಬೀ ತನ್ನ ಆರುಮಂದಿ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಪುಣ್ಯಪ್ರದ
ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದನು. ಈ ಮುನಿಯ ಉಪದೇಶ
ಆ ಎಲ್ಲ ಶಿಷ್ಯರೂ ಪಡೆದರು (ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರಾದ

ಬುದ್ಧೇರ್ವಿಶೇಷಸ್ತತ್ರಾಸೀನ್ನೋಪದೇಶಾಂತರಂ ಮುನೇಃ ।
ತಂತ್ರಸ್ಯ ಕರ್ತಾ ಪ್ರಥಮಮಗ್ನಿವೇಶೋ ಯತೋಽಭವತ್ ॥೪॥

(ಚ

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮುನಿಯು ಬೋಧಿಸಿದ
ಅವರವರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ವಿಶೇಷವೇ ಅವರವರ ಶಾಸ್ತ್ರಸ್ವೀಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾ
ವಾಯಿತೇ ಹೊರತು, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಯಾವುದೇ ವಿಶಿಷ್ಟ ಉಪದೇಶದ ವ್ಯ

ಇರಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವರ ಪೈಕಿ ಅಗ್ನಿವೇಶನು ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿವಿಶೇಷದಿಂದಾಗಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ತಂತ್ರಕರ್ತೃವಾದನು.

ಅಗ್ನಿವೇಶಕೃತೇ ತಂತ್ರೇ ಚರಕಪ್ರತಿಸಂಸ್ಕೃತೇ ।
ಯದಿಹಾಸ್ತಿ ತದನ್ಯತ್ರ ಯನ್ನೇಹಾಸ್ತಿ ನ ತತ್ ಕ್ವಚಿತ್ ॥೫॥

(ದೃಢಬಲ)

ಅಗ್ನಿವೇಶನಿಂದ ರಚಿತವಾದ ಚರಕಪ್ರತಿಸಂಸ್ಕೃತವೆಂಬ ಅಗ್ನಿವೇಶ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಲ್ಲ ಇತರ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಈ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿಲ್ಲದ್ದು ಮತ್ತೆಲ್ಲಿಯೂ ದೊರಕದು.

ಯದಿ ಚರಕಮಧೀತೇ ತದ್ ಧ್ರುವಂ ಸುಶ್ರುತಾದಿ-
ಪ್ರಣಿಗದಿತಗದಾನಾಂ ನಾಮಮಾತ್ರೇಽಪಿ ಬಾಹ್ಯಃ ।
ಅಥ ಚರಕವಿಹೀನಃ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾಯಾಮಖಿನ್ನಃ
ಕಿಮಿವ ಖಲು ಕರೋತು ವ್ಯಾಧಿತಾನಾಂ ವರಾಕಃ ? ॥೬॥

(ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯ)

ಚರಕಸಂಹಿತೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಅಧ್ಯಯನಮಾಡಿದವನು ಸುಶ್ರುತಾದಿ ರಚಿತ ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿರುವ ರೋಗಗಳ ಹೆಸರುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅಭಿಜ್ಞನಾಗಲಾರ; ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ವೇಳೆ ಚರಕಸಂಹಿತೆಯನ್ನೇ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡದವನು, ಸುಶ್ರುತಾದಿ ಪ್ರಣೀತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣತ ನಾಗಿದ್ದರೂ, ದೀನನಾದ ಆ ವೈದ್ಯನು ರೋಗಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಏನು ತಾನೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ ? (ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರ). ಚರಕಸಂಹಿತೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಕಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ, ಸುಶ್ರುತಸಂಹಿತೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಶಲ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಬೋಧಿ ಸುವುದರಿಂದ, ಈ ಸಂಹಿತೆಗಳ ಜ್ಞಾನ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವೆಂಬುದು ಸಾರ.

ಅಷ್ಟಾಂಗಸಂಗ್ರಹೇ ಜ್ಞಾತೇ ವೃಥಾ ಪ್ರಾಕ್‌ತಂತ್ರಯೋಃ ಶ್ರಮಃ ।
ಅಷ್ಟಾಂಗಸಂಗ್ರಹೇಽಜ್ಞಾತೇ ವೃಥಾ ಪ್ರಾಕ್‌ತಂತ್ರಯೋಃ ಶ್ರಮಃ ॥೭॥

ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದವನಿಗೆ ಚರಕ–ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಗಳ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಶ್ರಮ ವ್ಯರ್ಥ; ಹಾಗೆಯೇ ಅಷ್ಟಾಂಗ

ಹೃದಯದ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದವನಿಗೆ ಆ ಎರಡೂ ಸಂಹಿತೆಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ
ವಿದ್ದರೂ ಅದು ವ್ಯರ್ಥ.

ಅಂದರೆ, ಚರಕಸಂಹಿತಾದಿಗಳಂತೆ ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯ
ಪರಿಶ್ರಮವೂ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ನಿದಾನೇ ಮಾಧವಃ ಶ್ರೇಷ್ಠಃ, ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನೇ ತು ವಾಗ್ಭಟಃ।
ಶಾರೀರೇ ಸುಶ್ರುತಃ ಶ್ರೇಷ್ಠಶ್ಚರಕಸ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಿತೇ ।

ನಿದಾನಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಧವಕೃತನಿದಾನವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ,
ಸ್ಥಾನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ವಾಗ್ಭಟನ (ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯ) ಸೂತ್ರಸ್ಥಾ
ಶ್ರೇಷ್ಠ ; ಶಾರೀರಸ್ಥಾನಗ್ರಂಥಗಳಪೈಕಿ, ಸುಶ್ರುತನದೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೃತಿ
ಚಿಕಿತ್ಸಾಸ್ಥಾನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಚರಕ ಪ್ರಣೀತವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ಸುಶ್ರುತಂ ನ ಶ್ರುತಂ ಯೇನ ಕಿಮನ್ಯೈರ್ಬಹುಭಿಃ ಶ್ರುತೈಃ ?।
ನಾಲೋಕಿ ಚರಕಂ ಯೇನ ಸ ವೈದ್ಯೋ ವೈದ್ಯನಿಂದಿತಃ ॥೯॥

(ಕ್ಷೇಮಕುತೂ

ಯಾರು ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯನ್ನೇ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವುದಿಲ್ಲ
ಅಂತಹವನಿಗೆ ಇತರ ಅನೇಕ ತಂತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳ ಜ್ಞಾನವಿದ್ದರೂ ಪ್ರಯೋ
ವಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಚರಕಸಂಹಿತೆಯನ್ನೇ ನೋಡಿ (ಓದಿ)ರುವುದಿಲ್ಲವೋ
ವೈದ್ಯನು ವೈದ್ಯರಲ್ಲೇ ನಿಂದ್ಯನು (ಅವನು ವೈದ್ಯನೇ ಅಲ್ಲ).

ಋಷಿಪ್ರಣೀತೇ ಪ್ರೀತಿಶ್ಚೇನ್ಮುಕ್ತ್ವಾ ಚರಕಸುಶ್ರುತೌ ।
ಭೇಡಾದ್ಯಾಃ ಕಿಂ ನ ಪಠ್ಯಂತೇ? ತಸ್ಮಾದ್ಗ್ರಾಹ್ಯಂ ಸುಭಾಷಿತಂ॥೧೦

(ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದ

ಋಷಿಗಳು ರಚಿಸಿರುವ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯಿರುವುದಾದರೆ, ಚ
ಸುಶ್ರುತ ಪ್ರಣೀತ ಸಂಹಿತೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಭೇಡಾದಿ (ಋಷಿ)ಗಳಿಂದ
ವಾದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಓದಬಾರದೇಕೆ? ಆದ್ದರಿಂದ, (ಯಾವೆಡೆಯಿಂ
ಬಂದರೂ ಅಂತಹ) ಹಿತೋಕ್ತಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲೇಬೇಕು.

ಚರಕಾದಿ ಪ್ರಣೀತ ತಂತ್ರಗಳಂತೆ ಭೇಡಾದಿಪ್ರಣೀತ ತಂತ್ರಗಳ
ಅವಶ್ಯ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ತಾತ್ಪರ್ಯ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೩

ವೈದ್ಯಕಸಂಹಿತಾಪ್ರಣೇತೃವಿಜ್ಞಾನ

ಅಶ್ವಿನೌ ದೇವಭಿಷಜೌ ಯಜ್ಞವಾಹಾವಿತಿ ಸ್ಮೃತೌ ।
ಯಜ್ಞಸ್ಯ ಹಿ ಶಿರಶ್ಛಿನ್ನಂ ಪುನಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ ಸಮಾಹಿತಂ ॥೧॥
ಪ್ರಶೀರ್ಣಾ ದಶನಾಃ ಪೂಷ್ಣೋ ನೇತ್ರೇ ನಷ್ಟೇ ಭಗಸ್ಯ ಚ ।
ವಜ್ರಿಣಶ್ಚ ಭುಜಸ್ತಂಭಸ್ತಾಭ್ಯಾಮೇವ ಚಿಕಿತ್ಸಿತಃ ॥೨॥

(ಚರಕ)

ದೇವತೆಗಳ ವೈದ್ಯರಾದ ಅಶ್ವಿನೀದೇವತೆಗಳು 'ಯಜ್ಞವಾಹ' ರೆಂಬ ಹೆಸರನ್ನೂ ಉಳ್ಳವರು. ಇವರು ನೀಡಿರುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆಂದರೆ— ಒಮ್ಮೆ ಯಜ್ಞಪುರುಷನ (ಅಗ್ನಿಯ) ಶಿರಸ್ಸು ಕತ್ತರಿಸಿಹೋಗಲು, ಅದನ್ನು ಇವರೇ ಯೋಜಿಸಿದರು. ಪೂಷ್ಣನ (ಪೂಷನ್=ಸೂರ್ಯ) (ಸೂರ್ಯನ) ಹಲ್ಲುಗಳು ಒಮ್ಮೆ ಕಳಚಿಬಿದ್ದವು; ಭಗ ಎಂಬುವನ ಎರಡು ನೇತ್ರಗಳೂ ಒಮ್ಮೆ ನಾಶವಾದವು; ವಜ್ರಿಯ (ಇಂದ್ರನ) ಭುಜಸ್ತಂಭ ಒಮ್ಮೆ ಆಯಿತು. ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಿದರು.

ಚರಿತ್ರಂ ಹಿ ವೇರಿವಾಚ್ಛೇದಿ ಪರ್ಣಮಾಜಾ ಖೇಲಸ್ಯ ಪರಿತಕ್ಮ್ಯಾಯಾಂ।
ಸದ್ಯೋ ಜಂಘಾಮಾಯಸೀಂ ವಿಶ್ಪಲಾಯೈ ಧನೇ ಹಿತೇ ಸರ್ತವೇ
ಪ್ರತ್ಯಧತ್ತಂ ॥೩॥

(ಋಗ್ವೇದ)

(ಇದು ಋಗ್ವೇದದ ಮಂತ್ರವಾದ್ದರಿಂದ ಅರ್ಥ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಯಣರ ಭಾಷ್ಯವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಅರ್ಥಕೊಡಲಾಗಿದೆ)

(ಎಲೈ ಅಶ್ವಿನೀದೇವತೆಗಳೇ !) ಆಜಾ=ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ, ಖೇಲಸ್ಯ=ಖೇಲನೆಂಬ ರಾಜನ (ಸಂಬಂಧಿನಿಯಾದ ವಿಶ್ಪಲಳ), ಚರಿತ್ರಂ=ಚರಣವು (ಕಾಲು), ವೇಃ=ಪಕ್ಷಿಯ, ಪರ್ಣಮಿವ=ರೆಕ್ಕೆಯಂತೆ, ಅಚ್ಛೇದಿ ಹಿ=ಕತ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತಷ್ಟೆ! ಪರಿತಕ್ಮ್ಯಾಯಾಂ=ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ, (ಖೇಲನ ಪುರೋಹಿತನಾದ ಅಗಸ್ತ್ಯನಿಂದ ಸ್ತುತರಾಗಿ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಬಂದು), ಸದ್ಯಃ=ಕೂಡಲೇ, ಹಿತೇ=ಶತ್ರುಗಳಿಂದ

ಅಡಗಿಸಿಡಲ್ಪಟ್ಟದ್ದ (ನಿಹಿತವಾದ). ಧನೇ=ಹಣಕ್ಕಾಗಿ (ಹಣದ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕಾ ಸರ್ತವೇ=ಹೋಗುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ, ವಿಶ್ಪಲಾಯೈ=ವಿಶ್ಪಲೆಗೆ, ಆಯು ಕಬ್ಬಿಣದಿಂದ ಮಾಡಿದ (ಲೋಹದ), ಜಂಘಾಂ=ಪಾದವನ್ನು, ಪ್ರತ್ಯಧ ಜೋಡಿಸಿದಿರಿ (ನೀಡಿದಿರಿ)-

ಎಲೈ ಅಶ್ವಿನೀದೇವತೆಗಳೇ ! ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಖೇಲನ ಪತ್ನಿ ವಿಶ್ಪ ಕಾಲು ಕತ್ತರಿಸಿಹೋಗಲು, ಅಗಸ್ತ್ಯರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಂತೆ ನೀವು ಲೋಹದ ಕಾಲನ್ನು ಜೋಡಿಸಿದಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಅವಳು ಓಡಾಡಿಕೊ ಶತ್ರುಗಳ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದಿರಿ.

ಅಂದರೆ ಅಶ್ವಿನೀ ದೇವತೆಗಳು ನಾನಾ ವಿಧದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನಿಪುಣ ಅಂತೆಯೇ ಪೂಜ್ಯರು.

ತತೋ ಧನ್ವಂತರಿರ್ವಿಷ್ಣುರಾಯುರ್ವೇದಪ್ರದರ್ಶಕಃ ।
ಬಿಭ್ರತ್ ಕಮಂಡಲುಂ ಪೂರ್ಣಮಮೃತೇನ ಸಮುತ್ಥಿತಃ ॥

(ಅಗ್ನಿಪುರಾ

ಅನಂತರ (ಸಮುದ್ರಮಥನಾನಂತರ), ವಿಷ್ಣುವಿನ ಅಂಶಾವತಾರಿಯೂ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರವರ್ತಕನಾದ ಧನ್ವಂತರಿಯು, (ತ ಕೈಯಲ್ಲಿ) ಅಮೃತದಿಂದ ತುಂಬಿದ ಕಮಂಡಲುವನ್ನು ಹಿಡಿದವನಾಗಿ (ಸಮು ದಿಂದ) ಹೊರಬಂದನು.

ಅಹಂ ಹಿ ಧನ್ವಂತರಿರಾದಿದೇವೋ ಜರಾರುಜಾಮೃತ್ಯುಹರೋಽ
ಮರಾಣಾ
ಶಲ್ಯಾಂಗಮಂಗೈರಪರೈರುಪೇತಂ ಪ್ರಾಪ್ತೋಽಸ್ಮಿ ಗಾಂ ಭೂಯ
ಇಹೋಪದೇಷ್ಟುಂ ॥

(ಸುಶ್ರು

ಆದಿದೇವನೂ, ದೇವತೆಗಳ ಮುಪ್ಪು, ರೋಗ ಮತ್ತು ಮರಣಗಳ ಹೋಗಲಾಡಿಸತಕ್ಕವನೂ ಮತ್ತು ಧನ್ವಂತರಿಯೆಂದು ಪ್ರಖ್ಯಾತನೂ ನಾನು ಇತರ ಅಂಗ (ವಿಭಾಗ) ಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಶಲ್ಯಾಂಗವನ್ನು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪದೇಶ ಮಾಡಲು ಭೂಮಿಗೆ ಇಳಿ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ.

ಧನ್ವಂತರಿಂ ಧನ್ವಭೃತಾಂ ವರಿಷ್ಠಮಮೃತೋದ್ಭವಂ ।
ಚರಣಾವುಪಸಂಗೃಹ್ಯ ಸುಶ್ರುತಃ ಪರಿಪೃಚ್ಛತಿ ॥೬॥

(ಸುಶ್ರುತ)

ಆಯುರ್ವೇದ ಪರಿಣತರಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದ ಮತ್ತು ಕ್ಷೀರಸಾಗರದಿಂದ ಆವಿರ್ಭವಿಸಿದವನಾದ ಧನ್ವಂತರಿಯ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಸುಶ್ರುತನು (ಹೀಗೆ) ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ,

ಪಾತಂಜಲಮಹಾಭಾಷ್ಯಚರಕಪ್ರತಿಸಂಸ್ಕೃತೈಃ ।
ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯದೋಷಾಣಾಂ ಹರ್ತ್ರೇಽಹಿಪತಯೇ

ನಮಃ ॥೭॥

(ಚಕ್ರಪಾಣಿ)

ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ, ಪಾತಂಜಲ ಮಹಾಭಾಷ್ಯ ಮತ್ತು ಚರಕ ಪ್ರತಿಸಂಸ್ಕೃತ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಗಳ ರಚನೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ (ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದ) ಮನೋದೋಷಗಳನ್ನೂ, (ವ್ಯಾಕರಣ ಮಹಾಭಾಷ್ಯ ದಿಂದ) ವಾಗ್ದೋಷಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು (ಚರಕಸಂಹಿತೆಯಿಂದ) ಕಾಯದೋಷ ಗಳನ್ನೂ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿದ ಆದಿಶೇಷನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.

ಆದಿಶೇಷನೇ ಈ ಮೂರೂ ಅವತಾರಗಳನ್ನು ತಾಳಿ, ಈ ಮೂರೂ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದನೆಂದು ಪ್ರತೀತಿ.

ಯತಶ್ಚರ ಇವಾಯಾತೋ ನ ಜ್ಞಾತಃ ಕೇನ ಚಿದ್ಯತಃ ।
ತಸ್ಮಾಚ್ಚರಕನಾಮ್ನಾಸೌ ವಿಖ್ಯಾತಃ ಕ್ಷಿತಿಮಂಡಲೇ ॥೮॥

(ಭಾವಪ್ರಕಾಶ)

ಅವತರಿಸಿ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸತಕ್ಕವನಾಗಿ ರುವುದರಿಂದ 'ಚರಕ' ಎಂದು ಈ ಚರಕನು ಭೂಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ನಾಗಿರುವನು.

(ಗುಪ್ತಂ) ಚರತೀತಿ ಚರಕಃ–ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವವನು–ಚರಕ ಎಂಬ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿ ಅನ್ವರ್ಥವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗೇನ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಪದೇನ ವಾಚಾಂ
ಮಲಂ ಶರೀರಸ್ಯ ಚ ವೈದ್ಯಕೇನ ।
ಯೋಽಪಾಕರೋತ್ತಂ ಪ್ರವರಂ ಮುನೀನಾಂ
ಪತಂಜಲಿಂ ಪ್ರಾಂಜಲಿರಾನತೋಽಸ್ಮಿ ॥
(ಯೋಗವಾ...

ಪಾತಂಜಲಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ಚಿತ್ತದ ಮಲ (ದೋ... ವನ್ನೂ, ವ್ಯಾಕರಣಮಹಾಭಾಷ್ಯದ ಮುಖಾಂತರ ಮಾತಿನ (ಶಬ್ದದ) ದೋ... ವನ್ನೂ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕಶಾಸ್ತ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ಶಾರೀರಮಲವನ್ನೂ ... ಮಾಡಿದ, ಮುನಿಶ್ರೇಷ್ಠಪತಂಜಲಿಯನ್ನು ಅಂಜಲಿಬದ್ಧನಾಗಿ ನಮಸ್ಕ... ತ್ತೇನೆ.

ಯಥಾ ಸಿಂಹೋ ಮೃಗೇಂದ್ರಾಣಾಂ ಯಥಾನಂತೋ ಭುಜಂಗಮ...
ದೇವಾನಾಂ ಚ ಯಥಾ ಶಂಭುಸ್ತಥಾಽತ್ರೇಯೋಽಸ್ತಿ
ವೈದ್ಯಕೇ ॥...
(ಹಾ...

ಬಲಿಷ್ಠಮೃಗಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸಿಂಹ ಹೇಗೋ, ಸರ್ಪಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಅ... ಹೇಗೋ ಮತ್ತು ದೇವತೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಶಿವನು ಹೇಗೋ, ಹಾಗೆಯೇ ವೈದ್ಯ... ಆತ್ರೇಯನು ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ಬ್ರಹ್ಮಣಸ್ತನಯೋ ಯೋಽಭೂತ್ ಮರೀಚಿರಿತಿ ವಿಶ್ರುತಃ ।
ಕಶ್ಯಪಸ್ತಸ್ಯ ಪುತ್ರೋಽಭೂತ್ ಕಶ್ಯಪಾನಾತ್ ಸ ಕಶ್ಯಪಃ ॥...
(ಮಾರ್ಕಂಡೇಯಪು...

ಬ್ರಹ್ಮನ ಮಗ ಮರೀಚಿ; ಇವನ ಮಗ ಕಶ್ಯಪನೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ... ಕಶ್ಯ-ಅಂದರೆ ಸುರೆಯನ್ನು ಪಾನಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇವನಿಗೆ 'ಕಶ್ಯ... ಎಂದು ಹೆಸರಾಯಿತು.

(ಸೂಕ್ಷ್ಮತಯಾ ಜಗತ್) ಪಶ್ಯತೀತಿ ಕಶ್ಯಪಃ—ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ... ಯಿಂದ ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದರಿಂದ 'ಕಶ್ಯಪ'ಎಂದೂ ಇವನ... ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಶ್ಯತಿ—ಪಶ್ಯಕ—ಕಶ್ಯಪ ಹೀಗೆ ವರ್ಣವಿಪರ್ಯಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಅತ್ರಿಃ ಕೃತಯುಗೇ ವೈದ್ಯೋ ದ್ವಾಪರೇ ಸುಶ್ರುತಃ ಸ್ಮೃತಃ ।
ಕಲೌ ವಾಗ್ಭಟನಾಮಾ ಚ ಗರಿಮಾತ್ರ ಪ್ರದಿಶ್ಯತೇ ॥೧೨॥

(ಹಾರೀತ)

ಕೃತಯುಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ರಿ, ದ್ವಾಪರಯುಗದಲ್ಲಿ ಸುಶ್ರುತ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ವಾಗ್ಭಟ ಇವರು ವೈದ್ಯರು (ಶಾಸ್ತ್ರಪ್ರವರ್ತಕರು) ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೪

ಚಿಕಿತ್ಸಾಮಾಹಾತ್ಮ್ಯವಿಜ್ಞಾನ

ಧರ್ಮಾರ್ಥಂ ನಾರ್ಥಕಾಮಾರ್ಥಮಾಯುರ್ವೇದೋ ಮಹರ್ಷಿಭಿಃ ।
ಪ್ರಕಾಶಿತೋ ಧರ್ಮಪರೈರಿಚ್ಛದ್ಭಿಃ ಸ್ಥಾನಮಕ್ಷರಂ ॥೧॥

(ಚರಕ)

ಧರ್ಮಪರರಾದ ಪ್ರಾಚೀನಮಹರ್ಷಿಗಳು, ತಾವು ಶಾಶ್ವತಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯಿಂದ, ಕೇವಲ ಧರ್ಮದ ಸಲುವಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಪಡಿಸಿದರೇ ಹೊರತು ಅರ್ಥ-ಕಾಮಗಳಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ.

ಇಹ ಚತ್ವಾರಿ ದಾನಾನಿ ಪ್ರೋಕ್ತಾನಿ ಪರಮರ್ಷಿಭಿಃ ।
ವಿಚಾರ್ಯ ನಾನಾಶಾಸ್ತ್ರಾಣಿ ಶರ್ಮಣೇsತ್ರ ಪರತ್ರ ಚ ॥೨॥
ಭೀತೇಭ್ಯಶ್ಚಾಭಯಂ ದೇಯಂ ವ್ಯಾಧಿತೇಭ್ಯಸ್ತಥೌಷಧಂ ।
ದೇಯಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನೇ ವಿದ್ಯಾ ದೇಯಮನ್ನಂ ಕ್ಷುಧಾತುರೇ ॥೩॥

(ಕಾಶೀಖಂಡ)

ಇಹಲೋಕ-ಪರಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಸುಖಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಲೆಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಶ್ರೇಷ್ಠಮಹರ್ಷಿಗಳು, ನಾನಾ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ,

ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ, ನಾಲ್ಕು ದಾನಗಳನ್ನು ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸಿರು
ಅವುಗಳೆಂದರೆ—(೧) ಭೀತಿಗೊಂಡವರಿಗೆ ಅಭಯದಾನ (೨) ರೋಗಗ್ರಸ್ತ
ಔಷಧದಾನ (೩) ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ವಿದ್ಯಾದಾನ ಮ
(೪) ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಅನ್ನದಾನ.

ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಭೀತಿಯು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ, ಮನುಷ್ಯರಿಂದ, ಜಲ
ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ 'ಮೃತ್ಯುಭೀತಿ' ಎಂದು
ಸಬೇಕು. ಅನಾರೋಗ್ಯವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾದ್ದರಿಂದ, 'ಅ
ದಾನ' ವೆಂದರೆ–ಮರಣ ಭೀತಿಯನ್ನು ದೂರಮಾಡುವ ಆರೋಗ್ಯದಾನ
ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಮುಂದಿನ ಪದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು
ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಸಂತಿ ದಾನಾನ್ಯನೇಕಾನಿ ಕಿಂ ತೈಸ್ತುಚ್ಛಫಲಪ್ರದೈಃ? ।
ಅಭೀತಿದಾನತುಲ್ಯಂ ತು ಪರಮೇಕಂ ನ ವಿದ್ಯತೇ ॥೪॥

(ಕಾಶೀಖ

ದಾನಗಳು ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿದ್ದರೂ, ತುಚ್ಛವಾದ ಫಲಗ
ಕೊಡುವ ಅವುಗಳಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅ
ದಾನಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ದಾನ ಮತ್ತಾವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಏಕತಃ ಕ್ರತವಃ ಸರ್ವೇ ಸಹಸ್ರವರದಕ್ಷಿಣಾಃ ।
ಅನ್ಯತೋ ರೋಗಭೀತಾನಾಂ ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣಂ ॥೫॥

(ಮಹಾಭಾ

(ತಕ್ಕಡಿಯ) ಒಂದೆಡೆ (ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ) ಸಹಸ್ರ ಸಹಸ್ರ ಶ್ರೇ
ದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲ ಯಾಗಗಳೂ, ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ (
ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ) ರೋಗದಿಂದ ಭಯಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಣೆ
ಇರುತ್ತವೆ.

ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆ ಅನೇಕ ಯಾಗಗಳಿಗೆ ಸಮ.

ಆಕಾಶಸ್ಯ ಯಥಾ ನಾಂತಃ ಸುರೈರಪ್ಯವಗಮ್ಯತೇ ।
ತದ್ವದಾರೋಗ್ಯದಾನಸ್ಯ ನಾಂತೋ ವೈ ವಿದ್ಯತೇ ಕ್ವಚಿತ್ ॥೬॥

(ಸ್ಕಂದಪು

ಆಕಾಶದ ಅಂತವನ್ನು ದೇವತೆಗಳೂ ಸಹ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ, ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲವೋ, ಹಾಗೆಯೇ, ಆರೋಗ್ಯದಾನಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮಮೋಕ್ಷಾಣಾಮಾರೋಗ್ಯಂ ಸಾಧನಂ ಯತಃ ।
ತಸ್ಮಾದಾರೋಗ್ಯದಾನೇನ ತದ್ದತ್ತಂ ಸ್ಯಾಚ್ಚತುಷ್ಟಯಂ ॥೭॥

(ಸ್ಕಂದಪುರಾಣ).

ಧರ್ಮ-ಅರ್ಥ-ಕಾಮ-ಮೋಕ್ಷಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯ ದಾನ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ, ಪುರುಷಾರ್ಥಚತುಷ್ಟಯವನ್ನೂ ನೀಡಿದಂತೆಯೇ !

ಶ್ರಾಂತಸಂವಾಹನಂ ರೋಗೀಪರಿಚರ್ಯಾ ಸುರಾರ್ಚನಂ ।
ಪಾದಶೌಚಂ ದ್ವಿಜೋಚ್ಛಿಷ್ಟಮಾರ್ಜನಂ ಗೋಪ್ರದಾನವತ್ ॥೮॥

(ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯಸ್ಮೃತಿ).

ಬಳಲಿ ಬಂದವನಿಗೆ ಆಸನಾದಿ ದಾನದಿಂದ ಬಳಲಿಕೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವಿಕೆ, ರೋಗಿಯ ಸೇವೆ (ಚಿಕಿತ್ಸೆ), ದೇವತಾಪೂಜೆ, (ಅತಿಥಿಯ) ಪಾದ ತೊಳೆಯುವಿಕೆ, ಜ್ಞಾನಿಯು ಭೋಜನಮಾಡಿದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವಿಕೆ–ಇವೆಲ್ಲ ಗೋದಾನಕ್ಕೆ ಸಮಾನ.

ನಹಿ ಜೀವಿತದಾನಾದ್ಧಿ ದಾನಮನ್ಯದ್ವಿಶಿಷ್ಯತೇ ।
ತಸ್ಮಾದುಪಾಚರೇತ್ ಸ್ವೇನ ಸ್ವೇನ ನಿಃಸ್ವತಪಸ್ವಿನಃ ॥೯॥

(ಅ. ಸಂಗ್ರಹ).

ಜೀವಿತದಾನಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ದಾನವಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಹಣವಿಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ತಪಸ್ವಿಗಳಾದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಹಣದಿಂದಲೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು (ಸ್ವೇನ=ತನ್ನ, ಸ್ವೇನ=ಹಣದಿಂದ).

ಕ್ವಚಿದ್ಧರ್ಮಃ ಕ್ವಚನ್ಮೈತ್ರೀ ಕ್ವಚಿದರ್ಥಃ ಕ್ವಚಿದ್ಯಶಃ ।
ಕರ್ಮಾಭ್ಯಾಸಃ ಕ್ವಚಿಚ್ಚೇತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಾಸ್ತಿ ನಿಷ್ಫಲಾ ॥೧೦॥

(ಅ. ಸಂಗ್ರಹ).

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಕೆಲವೆಡೆ ಧರ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿ, ಕೆಲವೆಡೆ ಸ್ನೇಹ ಪ್ರಾಪ್ತಿ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವೆಡೆ ದ್ರವ್ಯಪ್ರಾಪ್ತಿ, ಹಲವೆಡೆ ಕೀರ್ತಿ ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ

ಕೆಲವೆಡೆ ಅಭ್ಯಾಸ–ಹೀಗೆ ಇದು ಎಂದಿಗೂ. ಎಲ್ಲಿಯೂ ನಿಷ್ಫಲವಲ್ಲ. (ಇವುಗ
ಷ್ಟೈಕಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದಾದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು),

ಸನಾತನತ್ವಾದ್ವೇದಾನಾಮಕ್ಷರತ್ವಾತ್ತಥೈವ ಚ ।
ಚಿಕಿತ್ಸಿತಾತ್ಪುಣ್ಯತಮಂ ನ ಕಿಂಚಿದಪಿ ಶುಶ್ರುಮ ॥೧೧॥

(ಸುಶ್ರುತ)

ಆಯುರ್ವೇದಗಳು ಸನಾತನಗಳೂ, ನಾಶರಹಿತಗಳೂ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ (ಆಯುರ್ವೇದೋಕ್ತ) ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಪುಣ್ಯತಮವಾದ ಯಾವುದನ್ನೂ ನಾವು ಕೇಳಿಲ್ಲ.

ಅಂದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಪುಣ್ಯಪ್ರದ.

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಿಜ್ಞಾನಸಂಬಂಧಿ—ದ್ವಿತೀಯಭಾಗ

ಅಧ್ಯಾಯ ೫

ರೋಗಾರೋಗ್ಯವಿಜ್ಞಾನ

ಶೀತೋಷ್ಣೇ ಚೈವ ವಾಯುಶ್ಚ ತ್ರಯಃ ಶಾರೀರಜಾ ಗುಣಾಃ ।
ತೇಷಾಂ ಗುಣಾನಾಂ ಸಾಮ್ಯಂ ಯತ್ತದಾಹುಃ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಲಕ್ಷಣಂ ॥೧॥

(ಮಹಾಭಾರತ)

ಶೀತ, ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ವಾಯು ಎಂದು ಶರೀರಸಂಬಂಧವಾದ ಗುಣಗಳು ಮೂರು. ಈ ಗುಣಗಳ ಸಾಮ್ಯವೇ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ.

ಸತ್ತ್ವಂ ರಜಸ್ತಮ ಇತಿ ಮಾನಸಾಃ ಸ್ಯುಸ್ತ್ರಯೋ ಗುಣಾಃ ।
ತೇಷಾಂ ಗುಣಾನಾಂ ಸಾಮ್ಯಂ ಯತ್ತದಾಹುಃ ಸ್ವಸ್ಥಲಕ್ಷಣಂ ॥೨॥

(ಮಹಾಭಾರತ)

ಸತ್ತ್ವ, ರಜಸ್ ಮತ್ತು ತಮಸ್ ಎಂದು ಮನಸ್ಸಂಬಂಧವಾದ ಗುಣಗಳು ಮೂರು. ಈ ಗುಣಗಳ ಸಾಮ್ಯವೇ ಸ್ವಸ್ಥನ ಲಕ್ಷಣ.

ಸಮದೋಷಃ ಸಮಾಗ್ನಿಶ್ಚ ಸಮಧಾತುಮಲಕ್ರಿಯಃ ।
ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನಾಃ ಸ್ವಸ್ಥ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ ॥೩॥

(ಸುಶ್ರುತ)

ದೋಷಗಳ ಸಮಾನತೆ, ಅಗ್ನಿಗಳ ಸಮಾನತೆ, ಧಾತು-ಮಲ-ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಮಾನತೆ, ಆತ್ಮ-ಇಂದ್ರಿಯ-ಮನಸ್ಸುಗಳ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಇವುಗಳುಳ್ಳವನೇ ಸ್ವಸ್ಥನೆನಿಸುವನು.

ವಿಕಾರೋ ಧಾತುವೈಷಮ್ಯಂ ಸಾಮ್ಯಂ ಪ್ರಕೃತಿರುಚ್ಯತೇ ।
ಸುಖಸಂಜ್ಞಕಮಾರೋಗ್ಯಂ ವಿಕಾರೋ ದುಃಖಮೇವ ಚ ॥೪॥

(ಚರಕ)

ಧಾತುವಿನ ವಿಷಮತೆಯೇ (ವ್ಯತ್ಯಾಸ) ವಿಕಾರ; ಸಮತೆಯೇ ಪ್ರಕೃತಿ (ಆರೋಗ್ಯ). ಆರೋಗ್ಯವು 'ಸುಖ'ವೆಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯುಳ್ಳದ್ದು ಮತ್ತು ವಿಕಾರವು 'ದುಃಖ'ವೆಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯುಳ್ಳದ್ದು.

ಕಿಂ ಭಾಗ್ಯಂ ದೇಹವತಾಮಾರೋಗ್ಯಂ, ಕಃ ಫಲೀ? ಕೃಷಿಕೃತ್ ।
ಕಸ್ಯ ನ ಪಾಪಂ? ಜಪತಃ, ಕಃ ಪೂರ್ಣೋ? ಯಃ ಪ್ರಜಾವಾನ್ ಸ್ಯಾತ್ ॥೫॥

(ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ)

ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಭಾಗ್ಯವೆಂಬುದು ಯಾವುದು?-ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ. ಫಲವುಳ್ಳವನಾರು ?-ಕೃಷಿಕರ್ಮ ಮಾಡುವವನು (ಇವನು ಧನ ಧಾನ್ಯಾದಿ ಫಲವಂತ). ಯಾರಿಗೆ ಪಾಪವಿಲ್ಲ?-ಜಪ ಮಾಡುವವನಿಗೆ. ಯಾರು ಪೂರ್ಣನು? ಮಕ್ಕಳನ್ನುಳ್ಳವನು. (ಪ್ರಜಯಾ ಹಿ ಮನುಷ್ಯಃ ಪೂರ್ಣಃ- ತೈ. ಉ).

ಧನ್ಯಾನಾಮುತ್ತಮಂ ದಾಕ್ಷ್ಯಂ ಧನಾನಾಮುತ್ತಮಂ ಶ್ರುತಂ ।
ಲಾಭಾನಾಂ ಶ್ರೇಷ್ಠಮಾರೋಗ್ಯಂ ಸುಖಾನಾಂ ತುಷ್ಟಿರುತ್ತಮಾ ॥೬॥

(ಮಹಾಭಾರತ)

ದಾಕ್ಷ್ಯವು ಧನ್ಯರಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠಗುಣ; ಧನಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಧನವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ; ಲಾಭಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಲಾಭವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ; ಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮತುಷ್ಟಿಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ಸುಖಂ ಸ್ವಪಿತ್ಯಋಣವಾನ್ ವ್ಯಾಧಿಮುಕ್ತಶ್ಚ ಯೋ ನರಃ ।
ಸಾವಕಾಶೈಸ್ತು ಯೋ ಭುಂಕ್ತೇ ಯಸ್ತು ದಾರೈರ್ನ ಸಂಗತಃ ॥೭॥
(ಶೌನ

ಸಾಲವಿಲ್ಲದವನು, ರೋಗಮುಕ್ತನು, ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಊಟಮಾ
ವವನು ಮತ್ತು ಪತ್ನಿಯೊಡನೆ ಸೇರದವನು ಇವರು ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾ

ಕೋ ಧರ್ಮೋ ? ಭೂತದಯಾ, ಕಿಂ ಸೌಖ್ಯಂ ? ನಿತ್ಯಮರೋಗಿತಾ
ಜಗತಿ ।
ಕಃ ಸ್ನೇಹಃ ? ಸದ್ಭಾವಃ, ಕಿಂ ಪಾಂಡಿತ್ಯಂ ? ಪರಿಚ್ಛೇದಃ ॥೮॥
(ಹಿತೋಪದೇ

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಧರ್ಮವಾವುದು ?— ಪ್ರಾಣಿದಯೆ ; ಸೌಖ್ಯ
ವಾವುದು ?—ನಿತ್ಯದಾರೋಗ್ಯ ; ಸ್ನೇಹವಾವುದು ?— ಸದ್ಭಾವ ; ಪಾಂಡಿತ್ಯ
ವಾವುದು ?—ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತ ಪರಿಜ್ಞಾನ.

ಧನಂ ರೂಪಮವೈಕ್ಲವ್ಯಂ ಧನಂ ಕುಲಂ ಸುಮಂಗಲಂ ।
ಧನಂ ಯೌವನಮಮ್ಲಾನಂ ಧನಮಾಯುರ್ನಿರಾಮಯಂ ॥೯॥
(ಚಾಣಕ್ಯನೀತಿಶಾಸ್ತ್ರ)

ವಿಕಾರ ಹೊಂದದ ರೂಪವೇ ಸಂಪತ್ತು ; ಒಳ್ಳೆಯ ಕುಲವೇ (ಒಳ್ಳೆಯ
ಕುಲದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವಿಕೆ) ಧನ ; ಮಾಸದ ಯೌವನವೇ ಐಶ್ವರ್ಯ ; ರೋಗವಿಲ್ಲದ
ಆಯುವೇ ಹಣ.

ಅರ್ಥಾಗಮೋ ನಿತ್ಯಮರೋಗಿತಾ ಚ
ಪ್ರಿಯಾ ಚ ಭಾರ್ಯಾ ಪ್ರಿಯವಾದಿನೀ ಚ ।
ವಶ್ಯಶ್ಚ ಪುತ್ರೋಽರ್ಥಕರೀ ಚ ವಿದ್ಯಾ
ಷಡ್ ಜೀವಲೋಕಸ್ಯ ಸುಖಾನಿ ರಾಜನ್ ॥೧೦॥
(ಮಹಾಭಾರತ)

ಎಲೈ ರಾಜನೇ ! ನಿತ್ಯವೂ ಹಣದ ಗಳಿಕೆ, ರೋಗವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ
(ಆರೋಗ್ಯ), ಪ್ರಿಯಳಾದ ಪತ್ನಿ, ಪ್ರಿಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವಿಕೆ, ತನ್ನ
ಆಜ್ಞೆಯಂತೆ ನಡೆಯುವ ಪುತ್ರ ಮತ್ತು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಡುವ ವಿದ್ಯೆ-
ಈ ಆರೂ ಸಹ ಸುಖಗಳು (ಸುಖದಾಯಕಗಳು).

ಆರೋಗ್ಯಂ ವಿದ್ವತ್ತಾ ಸಜ್ಜನಮೈತ್ರೀ ಮಹಾಕುಲೇ ಜನ್ಮ ।
ಸ್ವಾಧೀನತಾ ಚ ಪುಂಸಾಂ ಮಹದೈಶ್ವರ್ಯಂ ವಿನಾಪ್ಯರ್ಥೈಃ ॥೧೧॥
(ಶಾಂರ್ಗಧರಪದ್ಧತಿ)

ಆರೋಗ್ಯ, ವಿದ್ವತ್ತು, ಸಜ್ಜನರ ಮೈತ್ರಿ, ಮಹಾಕುಲದಲ್ಲಿ ಜನನ, ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ–ಇವು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹಣವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮಹದೈಶ್ವರ್ಯವಿದ್ದಂತೆ.

ಸುಭಿಕ್ಷಂ ಕೃಷಕೇ ನಿತ್ಯಂ ನಿತ್ಯಂ ಸುಖಮರೋಗಿಣಿ ।
ಭಾರ್ಯಾ ಭರ್ತುಃ ಪ್ರಿಯಾ ಯಸ್ಯ ತಸ್ಯ ನಿತ್ಯೋತ್ಸವಂ ಗೃಹಂ ॥೧೨॥
(ಚಾಣಕ್ಯಶತಕ)

ವ್ಯವಸಾಯಗಾರನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಸುಭಿಕ್ಷತೆ; ರೋಗವಿಲ್ಲದವನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಸುಖತೆ; ಪ್ರಿಯಳಾದ ಪತ್ನಿಯುಳ್ಳವನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಹಬ್ಬ.

ಯಥಾ ನೇಚ್ಛತಿ ನೀರೋಗಃ ಕದಾಚಿತ್ ಸುಚಿಕಿತ್ಸಕಂ ।
ತಥಾಽಽಪದ್ರಹಿತೋ ರಾಜಾ ಸಚಿವಂ ನಾಭಿಗಚ್ಛತಿ ॥೧೩॥
(ಪಂಚತಂತ್ರ)

ರೋಗವೇ ಇಲ್ಲದ ಮನುಷ್ಯನು ಹೇಗೆ ಎಂದಿಗೂ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಬಯಸುವುದೇ ಇಲ್ಲವೋ, ಹಾಗೆಯೇ (ತನ್ನ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಶತ್ರು ಇತ್ಯಾದಿಯಿಂದ) ಯಾವುದೇ ವಿಪತ್ತನ್ನೂ ಹೊಂದದ ರಾಜನು ಮಂತ್ರಿಯನ್ನು ಬಯಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಅಪಿ ಕ್ರಿಯಾರ್ಥಂ ಸುಲಭಂ ಸಮಿತ್ಕುಶಂ ?
ಜಲಾನ್ಯಪಿ ಸ್ನಾನವಿಧಿಕ್ಷಮಾಣಿ ತೇ ? ।
ಅಪಿ ಸ್ವಶಕ್ತ್ಯಾ ತಪಸಿ ಪ್ರವರ್ತಸೇ ?
ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಂ ॥೧೪॥
(ಕುಮಾರಸಂಭವ)

(ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿವೇಷದಿಂದ ಪಾರ್ವತಿಯ ಬಳಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಶಿವನು ಪಾರ್ವತಿಯ ತಪಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ)

ನಿನ್ನ ನಿತ್ಯದ ಹೋಮಾದಿ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಮಿತ್ತು ದರ್ಭೆ ಇ
ಎಲ್ಲವೂ ಇಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆಯಷ್ಟೆ ? ನಿತ್ಯದ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಯೋ
ವಾದ ನೀರು ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆಯಷ್ಟೆ ? ಮತ್ತು ನಿನ್ನ ಶಕ್ತ್ಯನುಸಾರ ತಪ
ತೊಡಗಿರುವೆಯಷ್ಟೆ ? ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಶರೀರವು ಧರ್ಮಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರ
ಮೊದಲ ಸಾಧನವಾಗಿದೆಯಷ್ಟೆ !

ಪುರಸ್ಯ ದಾರ್ಢ್ಯೇ ಯೋಗಸ್ಯ ಸಿದ್ಧಿಃ ಸರ್ವಾರ್ಥಸಾಧನೀ ।
ಅಖಂಡಾನಂದಸಿದ್ಧಿಶ್ಚ ಫಲಂ ತೇನೈವ ಜಾಯತೇ ॥

(ಜೀವಾ

ಶರೀರವೆಂಬ ಪಟ್ಟಣವು ದೃಢವಾಗಿದ್ದರೆ ಸರ್ವಾರ್ಥಸಾಧಕ
ಯೋಗದ ಸಿದ್ಧಿಯೂ ಮತ್ತು ಅಖಂಡ ಆನಂದದ ಸಿದ್ಧಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತ
ಹೀಗೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಫಲವೂ ಶರೀರ ದಾರ್ಢ್ಯದಿಂದಲೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ಪುರಾಭಿಮಾನೋ ನ ವೃಥಾ, ತದ್ದಾರ್ಢ್ಯೇನ ವಿನಾ ಕಥಂ ।
ಚಿತ್ತಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಂ? ವಿನಾ ತಚ್ಚ ಶಿವಭಕ್ತಿರ್ದೃಢಾ ಕಥಂ? ॥

(ಜೀವಾ

ಶರೀರವೆಂಬ ಪಟ್ಟಣದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅಭಿಮಾನ ವ್ಯರ್ಥವಲ್ಲ. ಏಕೆ
ಶರೀರದ ದೃಢತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಚಿತ್ತ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೂ ದೊರೆಯಲಾರದು ; ಮ
ದೃಢವಾದ ಶಿವಭಕ್ತಿಯೂ ದೊರೆಯಲಾರದು.

ಸರ್ವಮೇವ ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ ಶರೀರಮನುಪಾಲಯೇತ್ ।
ಶರೀರಸ್ಯ ಪ್ರಣಷ್ಟಸ್ಯ ಸರ್ವಮೇವ ವಿನಶ್ಯತಿ ॥

(ಚಾಣಕ್ಯರಾಜನೀತಿ

ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇ
ಏಕೆಂದರೆ, ಶರೀರವೇ ನಷ್ಟವಾದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಾಶವಾದಂತೆಯೇ.

ದಾನಂ ಧರ್ಮಶ್ಚ ವಿದ್ಯಾ ಚ ರೂಪಂ ಶೀಲಂ ಕುಲಂ ತಥಾ ।
ಸುಖಮಾಯುರ್ಯಶಶ್ಚೈವ ನವ ಗೋಪ್ಯಾನಿ ಕಾರಯೇತ್ ॥

(ಚಾಣಕ್ಯನೀತಿಶಾ

ತಾನು ಕೊಡುವ ದಾನ, ಮಾಡುವ ಧರ್ಮ, ಗಳಿಸಿರುವ ವಿದ್ಯೆ, ರೂಪ, ನಡತೆ, ತನ್ನ ವಂಶ, ಸುಖ, ಆಯುಷ್ಯ, ತಾನು ಗಳಿಸಿರುವ ಯಶಸ್ಸು ಈ ಒಂಬತ್ತನ್ನೂ ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು, ಯಾರಿಗೂ, ಪ್ರಕಟಪಡಿಸ ಬಾರದು.

ಆಯುಃ ಕಾಮಯಮಾನೇನ ಧರ್ಮಾರ್ಥಸುಖಸಾಧನಂ ।
ಆಯುರ್ವೇದೋಪದೇಶೇಷು ವಿಧೇಯಃ ಪರಮಾದರಃ ॥೧೯॥
(ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯ).

ಧರ್ಮ-ಅರ್ಥ-ಸುಖಗಳಿಗೆ ಸಾಧನವಾಗಿರುವ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಬಯಸತಕ್ಕ ಮನುಷ್ಯನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನಿಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಆಯುರ್ವೇದೋಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶರೀರಮೇವಾಯತನಂ ಸುಖಸ್ಯ
ದುಃಖಸ್ಯ ಚಾಪ್ಯಾಯತನಂ ಶರೀರಂ ।
ಯದ್ಯಚ್ಛರೀರೇಣ ಕರೋತಿ ಕರ್ಮ
ತೇನೈವ ದೇಹೀ ಸಮುಪಾಶ್ನುತೇ ತತ್ ॥೨೦॥
(ಸುಭಾಷಿತಾವಳಿ)

ಶರೀರವೇ ಸುಖಕ್ಕೆ ಆವಾಸಸ್ಥಾನ ; ಅಂತೆಯೇ ದುಃಖಕ್ಕೂ ಸಹ ಇದೇ ಆವಾಸಸ್ಥಾನ. ಈ ಶರೀರದ ಮುಖಾಂತರ ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕರ್ಮವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾನೋ, ಆದಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿಯೇ ಫಲವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಶಾರೀರೋ ಮಾನಸೋ ವಾಪಿ ಕಚ್ಚಿದೇನಂ ನ ಬಾಧತೇ ॥
ಸಂತಾಪೋ ನಾಭಿತಾಪೋ ವಾ ? ದುರ್ಲಭಂ ಹಿ ಸದಾ ಸುಖಂ ॥೨೧॥
(ರಾಮಾಯಣ)

(ತಂದೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ರಾಮನ ಪ್ರಶ್ನೆ)

ಈ ನನ್ನ ತಂದೆಗೆ ಶಾರೀರ ಸಂತಾಪವಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಸಂತಾಪವಾಗಲೀ–ಈ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲವಷ್ಟೆ? ಏಕೆಂದರೆ, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸುಖವೆಂಬುದೇ ದುರ್ಲಭ.

ಕಸ್ಯ ದೋಷಃ ಕುಲೇ ನಾಸ್ತಿ? ವ್ಯಾಧಿನಾ ಕೋ ನ ಪೀಡಿತಃ? ।
ಕೇನ ನ ವ್ಯಸನಂ ಪ್ರಾಪ್ತಂ? ಶ್ರಿಯಃ ಕಸ್ಯ ನಿರಂತರಾಃ? ॥೨

(ಗರುಡಪುರಾ

ಯಾರ ವಂಶವು ದೋಷವುಳ್ಳದ್ದಲ್ಲ? (ಎಲ್ಲ ವಂಶವೂ ದೋಷಯುಕ್ತ ರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತನಾಗದವನಾರು? (ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೋಗವುಳ್ಳ ಮನುಷ್ಯ); ದುಃಖವನ್ನೇ ಹೊಂದದವನಾರು? (ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಒಂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವ್ಯಸನವುಳ್ಳವನು) ಮತ್ತು ಯಾರಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಾಶ್ವ (ಯಾರಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಪತ್ತು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರದು).

ಆತ್ಮಾನಮೇವ ಮನ್ಯೇತ ಕರ್ತಾರಂ ಸುಖದುಃಖಯೋಃ ।
ತಸ್ಮಾಚ್ಛ್ರೇಯಸ್ಕರಂ ಮಾರ್ಗಂ ಪ್ರತಿಪದ್ಯೇತ ನ ತ್ರಸೇತ್ ॥೨

(ಚ

ತನ್ನ ಸುಖ-ದುಃಖಗಳಿಗೆ ತಾನೇ ಕಾರಣನಾದ್ದರಿಂದ, ಹೆದ ತನಗೆ ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು ಕೊಡುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನೇ ಮನುಷ್ಯನು ಆಶ್ರಯಿಸಬೇ

ಅಧ್ಯಾಯ ೬

ವ್ಯಾಯಾಮವಿಜ್ಞಾನ

ತುಲಭ್ರಮ–ಗುಣಾಕರ್ಷ–ಧನುರಾಕರ್ಷಣಾದಿಭಿಃ ।
ಆಯಾಮೋ ವಿವಿಧೋಽಂಗಾನಾಂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇತಿ ಕೀರ್ತಿತಃ ॥೧

(ಧನುರ್ವ

(ಆಯಾಮ ಪದಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತಾರ, ಬೆಳವಣಿಗೆ, ವೃದ್ಧಿ, ಪುಷ್ಟಿ ಇತ್ಯಾದ್ಯ ಗಳುಂಟು. ವಿ+ಆಯಾಮಃ=ವ್ಯಾಯಾಮಃ—ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಥವಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಯವಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಥವಾ ಪುಷ್ಟಿ ಯಾವುದರಿಂದ ತ್ತದೋ ಅದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಈ ಪದ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿನ್ನೆಲೆ)

ತೂಕವುಳ್ಳ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಹಗ್ಗದ ಎಳೆದಾಟ, ಧನುಸ್ (ಹಗ್ಗ) ಆಕರ್ಷಣೆ (ಜೋಟಿ ಇತ್ಯಾದಿ ನೆಪದಿಂದ)–ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರ್ಯ

ಮುಖಾಂತರ ನಾನಾ ಪ್ರಕಾರವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಮ್ಮ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಆಗು ವುದರಿಂದ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ 'ವ್ಯಾಯಾಮ' ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಶರೀರಾಯಾಸಜನಕಂ ಕರ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮಸಂಜ್ಞಿತಂ ॥೨॥
(ಸುಶ್ರುತ)

ಶರೀರಕ್ಕಾಯಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕರ್ಮವೇ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ವ್ಯಾಯಾಮಃ ಸ್ಥೈರ್ಯಕರಾಣಾಂ (ಮಧ್ಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠಃ) ॥೩॥ (ಚರಕ)

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವವುಗಳ ಪೈಕಿ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ಶನೈರರ್ಥಃ ಶನೈಃ ಪಂಥಾಃ ಶನೈಃ ಪರ್ವತಮಾರುಹೇತ್ ।
ಶನೈರ್ವಿದ್ಯಾ ಚ ಧರ್ಮಶ್ಚ ವ್ಯಾಯಾಮಶ್ಚ ಶನೈಃ ಶನೈಃ ॥೪॥
(ಚಾಣಕ್ಯನೀತಿಶಾಸ್ತ್ರ)

ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಧನಾರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು; ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಹಾದಿ ನಡೆಯಬೇಕು; ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪರ್ವತವನ್ನು ಏರಬೇಕು; ವಿದ್ಯೆಯನ್ನೂ ಮತ್ತು ಧರ್ಮವನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಗಳಿಸಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ಸಾವಕಾಶ ವಾಗಿಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಸ್ಥಾನೇ ಶಮವತಾಂ ಶಕ್ತ್ಯಾ ವ್ಯಾಯಾಮೇ ವೃದ್ಧಿರಂಗಿನಾಂ ।
ಅಯಥಾಬಲಮಾರಂಭೋ ನಿದಾನಂ ಕ್ಷಯಸಂಪದಃ ॥೫॥
(ಶಿಶುಪಾಲವಧ)

(ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ-ಬಲರಾಮರನ್ನು ಕುರಿತು ಉದ್ಧವನು ಹೇಳುವ ಮಾತು. ಪ್ರಕರಣಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಈ ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ ರಾಜನೀತಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿದೆ. ಅದರ ಸಮರ್ಥನೆಗಾಗಿ ಲೌಕಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ದೃಷ್ಟಾಂತವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿ ಸಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪದ್ಯಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅರ್ಥಗಳುಂಟು).

(೧) ರಾಜನೀತಿಯ ಪರವಾಗಿ—ಶತ್ರುದಮನಾದಿರೂಪವಾದ ಶಕ್ಯ ಕಾರ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮಾಗುಣವುಳ್ಳ, ಮತ್ತು ಸ್ವಾಮಿ, ಅಮಾತ್ಯ, ಸುಹೃತ್, ಕೋಶ, ರಾಷ್ಟ್ರ, ದುರ್ಗ, ಬಲಗಳೆಂಬ ಸಪ್ತಾಂಗಪೂರ್ಣರಾದ ರಾಜರು, ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ-ಉತ್ಸಾಹ-ಮಂತ್ರಗಳೆಂಬ ಶಕ್ತಿತ್ರಯಕ್ಕನುಸಾರ ಸಂಧಿ-ವಿಗ್ರಹ-ಯಾನ-ಆಸನ-ದ್ವೈಧ-ಆಶ್ರಯಗಳೆಂಬ ಷಡ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಅನು

ಸರಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಆಗ ಆ ರಾಜರ ಸರ್ವತೋಮುಖವಾದ ವೃದ್ಧಿಯಾ
ತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಅವರ ಸರ್ವನಾಶ.

(೨) ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪರವಾಗಿ—ತನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮಾವಂತನಾದ ಮನುಷ್ಯನು, ತನ್ನ ಅವಯವಗಳ (ಇಂದ್ರಿಯಗಳ) ಶಕ್ತ್ಯನುಸಾರ ವ್ಯಾಯಾಮವಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ, ಆ ತನ್ನ ಶರೀರ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸರ್ವತೋಮುಖವಾಗಿ ಹೊಂದುವನು. ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ಶರೀರ ನಾಶ.

ಅಯಥಾಬಲಮಾರಂಭಃ ಪ್ರಾಣೋಪರೋಧಿನಾಂ ॥

(ಚರ

ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವವುಗಳ ಪೈಕಿ ಅಯಥಾ ಅಂದರೆ ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಿಕೆಯು ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ಮೇದಶ್ಛೇದಕೃಶೋದರಂ ಲಘು ಭವತ್ಯುತ್ಥಾನಯೋಗ್ಯಂ ವಪುಃ
ಸತ್ತ್ವಾನಾಮಪಿ ಲಕ್ಷ್ಯತೇ ವಿಕೃತಿಮಚ್ಚಿತ್ತಂ ಭಯಕ್ರೋಧಯೋಃ
ಉತ್ಕರ್ಷಃ ಸ ಚ ಧನ್ವಿನಾಂ ಯದಿಷವಃ ಸಿಧ್ಯಂತಿ ಲಕ್ಷ್ಯೇ ಚಲೇ
ಮಿಥ್ಯೈವ ವ್ಯಸನಂ ವದಂತಿ ಮೃಗಯಾಮೀದೃಗ್ವಿನೋದಃ ಕುತಃ ॥

(ಶಾಕುಂತಲ)

(ರಾಜರಿಗೆ ಬೇಟೆ ಒಂದು ಕರ್ತವ್ಯ. ಕೆಲವರು, 'ಬೇಟೆಯೂ ಸ ದ್ಯೂತಾದಿಗಳಂತೆ ಒಂದು ವ್ಯಸನ' ಎನ್ನುವರು. ವ್ಯಸನವೆಂದರೆ ಆಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಚಟ ಎಂದರ್ಥ. ಮಹಾಕವಿ ಕಾಳಿದಾಸನು ಈ ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೇಟೆಯ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ರಮ್ಯವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಬೇಟೆಯೂ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಾಯಾಮವಷ್ಟೆ!)

ಮೇದಸ್ಸು ಕರಗುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಬೊಜ್ಜುತನವನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಕೃಶತೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಏಳುವಿಕೆ-ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಲವಲವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿಯು ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹೃದಯಗತವಾದ ಭಯ-ಕ್ರೋಧ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಕೃತ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ (ಅವುಗಳ ಚಲನ-ವಲನಗಳ

ಮುಖಾಂತರವೇ) ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಗುರಿಯು (ಪ್ರಾಣಿಗಳು) ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅದರ ವೇಗವನ್ನನುಸರಿಸಿ, ಬಾಣಪ್ರಯೋಗಮಾಡಿ, ಆ ಗುರಿಯನ್ನೂ ಭೇದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಧನುರ್ಧಾರಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಮಿಗಿಲಾದ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬೇಟೆಯು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೋರಂಜನೆಯೂ ಹೌದು. ಇಂತಹ ಈ ಬೇಟೆಯನ್ನು ವ್ಯಸನವೆಂದು ಹೇಳುವ ಮಾತು ವ್ಯರ್ಥ. ರಾಜರಿಗೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿನೋದದಾಯಕ ಮತ್ತಾವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಖಿನ್ನಂ ವಿನೋದಯತಿ ಮಾನಸಮಾತನೋತಿ
ಸ್ಥೈರ್ಯಂ ಚಲೇ ವಪುಷಿ ಲಾಘವಮಾದಧಾತಿ ।
ಉತ್ಸಾಹವೃದ್ಧಿ ಜನನೀಂ ರಣಕರ್ಮಯೋಗ್ಯಾಂ
ರಾಜ್ಞಾಂ ಮುಧೈವ ಮೃಗಯಾಂ ವ್ಯಸನಂ ವದಂತಿ ॥೮॥

(ಚಂಡಕೌಶಿಕ)

ಬೇಟೆಯು ವ್ಯಥೆಗೊಂಡಿರುವವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆನಂದಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ; ಚಂಚಲವಾದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ (ಸ್ಥೈರ್ಯ) ಮತ್ತು ಲಾಘವ (ಲವಲವಿಕೆ) ವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ; ಯುದ್ಧಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದ ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ತೀಕ್ಷ್ಣಬುದ್ಧಿತ್ವವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಈ ಬೇಟೆಯನ್ನು, 'ಇದು ರಾಜರಿಗೆ ವ್ಯರ್ಥವಾದ ಒಂದು ವ್ಯಸನ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ದೇವ ! ಯಥಾ ಮೃಗಯಾ ಹ್ಯುಪಕಾರಿಕೀ ನ ತಥಾನ್ಯತ್ । ಅತ್ರ ಹಿ ವ್ಯಾಯಾಮೋತ್ಕರ್ಷಾದಾಪತ್ಸೂಪಕರ್ತಾ ದೀರ್ಘಾಧ್ವಲಂಘನಕ್ಷಮೋ ಜಂಘಾಜವಃ । ಕಫಾಪಚಯಾದಾರೋಗ್ಯೈಕಮೂಲಾಶಯಾಗ್ನಿದೀಪ್ತಿಃ । ಮೇದಾಪಕರ್ಷಾದಂಗಾನಾಂ ಸ್ಥೈರ್ಯಕಾರ್ಕಶ್ಯಲಾಘವಾದೀನಿ। ಶೀತೋಷ್ಣವಾತವರ್ಷಕ್ಷುತ್ಪಿಪಾಸಾಸಹತ್ವಂ ॥೯॥

(ದಶಕುಮಾರಚರಿತ)

ದೇವ ! ಬೇಟೆಯಷ್ಟು ಬೇರಾವುದೂ ಉಪಕಾರಕವಲ್ಲ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಈ ಬೇಟೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಇದು ಆಪತ್ತುಗಳ

ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಕಾರಕ ಮತ್ತು ಜಂಘಾಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ದೂರ ನಡೆ
ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕೊಡುವಂತಹದು ; ಕಫವು ನಷ್ಟಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆರೋ
ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಇದು ಉದ್ದೀಪನಗೊ
ತ್ತದೆ ; ಮೇದಸ್ಸು ಕರಗುವುದರಿಂದ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ, ಕ
ಲವಲವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶರೀರವು ಶೀತ
ವಾತ(ಗಾಳಿ)–ಮಳೆ-ಹಸಿವು-ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
ದ್ದಾಗುತ್ತದೆ.

[ಈ ಮೂರೂ ವಾಕ್ಯಗಳ ಈ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾ
ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದರೂ, ಪ್ರಕೃತ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯವಶ್ಯ
ದನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತವೆ.]

ಹಠಸ್ಯ ಪ್ರಥಮಾಂಗತ್ವಾದಾಸನಂ ಪೂರ್ವಮುಚ್ಯತೇ ।
ಕುರ್ಯಾತ್ತದಾಸನಂ ಸ್ಥೈರ್ಯಮಾರೋಗ್ಯಂ ಚಾಂಗಲಾಘವಂ ॥

(ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀ

'ಆಸನ'ವು ಹಠಯೋಗದ ಮೊದಲನೆಯ ಅಂಗ. ಅಂತಹ ಆ
ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಲವಲವಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

[ಯೋಗದಲ್ಲಿ ರಾಜಯೋಗ, ಹಠಯೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಕಾರಗಳು
ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧ್ಯಾನ, ಧ
ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಇವು ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳೆನಿಸಿವೆ. ಈ ಅಷ್ಟಾಂಗವುಳ್ಳದ್ದು
ಯೋಗ. ಈ ಅಂಗಗಳ ಪೈಕಿ ಯಮ-ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದ
ಹಠಯೋಗದ ಅಂಗಗಳು. ಅಂದರೆ ಆಸನವು ಹಠಯೋಗಕ್ಕೆ ಮೊದಲ
ಅಂಗವಾಗುತ್ತದೆ]

ಆರೋಗ್ಯಂ ಭಾಸ್ಕರಾದಿಚ್ಛೇದ್ಧನಮಿಚ್ಛೇದ್ಧುತಾಶನಾತ್ ।
ಜ್ಞಾನಂ ಮಹೇಶ್ವರಾದಿಚ್ಛೇನ್ಮುಕ್ತಿಮಿಚ್ಛೇಜ್ಜನಾರ್ದನಾತ್ ॥

(ಮತ್ಸ್ಯಪುರಾ

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೂರ್ಯನಿಂದಲೂ, ಧನವನ್ನು ಅಗ್ನಿಯಿಂದ
ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮಹೇಶ್ವರನಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಜನಾ
ನಿಂದಲೂ ಬಯಸಬೇಕು.

ಆದಿತ್ಯಸ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಂ ಯೇ ಕುರ್ವಂತಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ।
ಜನ್ಮಾಂತರಸಹಸ್ರೇಷು ದಾರಿದ್ರ್ಯಂ ನೋಪಜಾಯತೇ ॥೧೨॥

ಪ್ರತಿದಿನ (ಪ್ರಾತಃಕಾಲ) ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ (ವೆಂಬ ವ್ಯಾಯಾಮವಿಶೇಷ) ವನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಹಸ್ರಾರು ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದಾರಿದ್ರ್ಯವುಂಟಾಗದು.

ಪರಿಶ್ರಮೋ ಮಿತಾಹಾರೋ ಭೂಗತಾವಶ್ವಿನೀಸುತೌ ।
ತಾವನಾದೃತ್ಯ ನೈವಾಹಂ ವೈದ್ಯಮನ್ಯಂ ಸಮಾಶ್ರಯೇ ॥೧೩॥

ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಮಿತಾಹಾರ ಈ ಎರಡೂ ಸಹ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅವತರಿಸಿದ ಅಶ್ವಿನೀದೇವತೆಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಮಿತಾಹಾರಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರಾವ ವೈದ್ಯನನ್ನೂ ನಾನು ಆಶ್ರಯಿಸಲಾರೆ.

(ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಿತಾಹಾರಿಯಾಗಿರುವವನಿಗೆ ವೈದ್ಯನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲ).

ಚರನ್ ವೈ ಮಧು ವಿಂದತಿ ಚರನ್ಸ್ವಾದುಮುದುಂಬರಂ ।
ಸೂರ್ಯಸ್ಯ ಪಶ್ಯ ಶ್ರೇಮಾಣಂ ಯೋ ನ ತಂದ್ರಯತೇ ಚರನ್ ॥೧೪॥
(ಐತರೇಯಬ್ರಾಹ್ಮಣ)

(ಭ್ರಮರವು ಹೂವಿಂದ ಹೂವಿಗೆ) ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾ ಮಧುವನ್ನು ಶೇಖರಿಸುತ್ತದೆ ; (ಮನುಷ್ಯನು ಹಣ್ಣಿಗಾಗಿ) ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾ ಮಧುರವಾದ ಉದುಂಬರವೆಂಬ ಫಲವನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಲ್ಲ ; ಸೂರ್ಯನ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನೇ ನೋಡು—ಆತ ಸದಾ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಬೇಸರವನ್ನೇ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಲಿಃ ಶಯಾನೋ ಭವತಿ ಸಂಜಿಹಾನಸ್ತು ದ್ವಾಪರಃ ।
ಉತ್ತಿಷ್ಠಂಸ್ತ್ರೇತಾ ಭವತಿ ಕೃತಂ ಸಂಪದ್ಯತೇ ಚರನ್ ॥
ಚರೈವೇತಿ ॥೧೫॥ (ಐತರೇಯಬ್ರಾಹ್ಮಣ)

ಸದಾ ಮಲಗಿರುವವನು ಕಲಿಯುಗ (ಸೋಮಾರಿ) ವೆನಿಸುವನು ; ನಿದ್ರೆ ಬಿಟ್ಟವನು (ಸ್ವಲ್ಪ ಚಟುವಟಿಕೆಯುಳ್ಳವನು) ದ್ವಾಪರಯುಗವೆನಿಸುವನು; ಮೇಲೆದ್ದವನು (ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯುಳ್ಳವನು) ತ್ರೇತಾಯುಗವೆನಿಸುವನು ; ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಚರಣಶೀಲನಾದವನು ಕೃತಯುಗ (ಬಲಿಷ್ಠ, ಧರ್ಮಿಷ್ಠ) ವೆನಿಸುವನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಚರಣಶೀಲನಾಗು (ಕಾರ್ಯತತ್ಪರನಾಗು).

ಅಧ್ಯಾಯ ೭

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಿಜ್ಞಾನ

ವಾಯುಸ್ತಂತ್ರಯಂತ್ರಧರಃ, ಪ್ರವರ್ತಕಶ್ಚೇಷ್ಟಾನಾಮುಚ್ಚಾವಚಾನಾಂ, ನಿಯಂತಾ ಪ್ರಣೇತಾ ಚ ಮನಸಃ, ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಮುದ್ಯೋಜಕಃ, ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥಾನಾಮಭಿವೋಢಾ, ಆಯುಷೋಽನುವೃತ್ತಿಪ್ರತ್ಯಯಭೂತಃ ॥೧॥ (ಚರಕ)

ವಾಯುವು ತಂತ್ರ (=ಶರೀರ)ವೆಂಬ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ; ಶರೀರದ ದೊಡ್ಡ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕ ಚೇಷ್ಟೆಗಳ ಪ್ರವರ್ತಕ; ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ; ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು (ಅವುಗಳ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ) ತೊಡಗಿಸುತ್ತದೆ; ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ರೂಪ-ರಸ-ಗಂಧಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಪ್ರಮಾಣಭೂತವಾಗಿದೆ.

ವಾಯುರಾಯುರ್ಬಲಂ ವಾಯುರ್ವಾಯುರ್ಧಾತಾ ಶರೀರಿಣಾಂ।
ವಾಯುರ್ವಿಶ್ವಮಿದಂ ಸರ್ವಂ ಪ್ರಭುರ್ವಾಯುಶ್ಚ ಕೀರ್ತಿತಃ ॥೨॥
(ಚರಕ)

(ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ) ವಾಯುವೇ ಆಯು, ಬಲ, ಶರೀರಧಾರಕ; ವಾಯುವೇ ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಶ್ವ ಮತ್ತು ಪ್ರಭು ಎನಿಸಿದೆ.

ವಾಯುರೇವ ಮಹಾಭೂತಂ ವದಂತು ನಿಖಿಲಾ ಜನಾಃ।
ಆಯುರೇವೈಷ ಭೂತಾನಾಮಿತಿ ಮನ್ಯಾಮಹೇ ವಯಂ ॥೩॥
(ಜಗನ್ನಾಥಪಂಡಿತ)

(ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳಲ್ಲಿ) ವಾಯುವೇ ಮಹಾಭೂತವೆಂದು ಎಲ್ಲ ಜನರೂ ಹೇಳಲಿ; ಆದರೆ, ನಾವಾದರೋ, ಈ ವಾಯುವೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಯು ಎಂದೇ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ.

ಯಾವದ್ವಾಯುಃ ಸ್ಥಿತೋ ದೇಹೇ ತಾವಜ್ಜೀವನಮುಚ್ಯತೇ।
ಮರಣಂ ತಸ್ಯ ನಿಷ್ಕ್ರಾಂತಿಸ್ತತೋ ವಾಯುಂ ನಿರೋಧಯೇತ್ ॥೪॥
(ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ)

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿರುವ ಪರ್ಯಂತರ ಜೀವನವಷ್ಟೆ! ವಾಯುವಿನ ನಿಷ್ಕ್ರಮಣವೇ ಮರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮುಖಾಂತರ) ನಿರೋಧಿಸಬೇಕು.

ಶರೀರಂ ಹಿ ವಿನಾ ವಾಯುಂ ಸಮತಾಂ ಯಾತಿ ದಾರುಭಿಃ ।
ವಾಯುಃ ಪ್ರಾಣಃ ಸುಖಂ ವಾಯುರ್ವಾಯುಃ ಸರ್ವಮಿದಂ ಜಗತ್ ॥೩॥

(ರಾಮಾಯಣ)

(ಪ್ರಾಣ) ವಾಯುವಿಲ್ಲದೆ ಶರೀರವು ಕಟ್ಟಿಗೆಗೆ ಸಮಾನ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಾಯುವೇ ಪ್ರಾಣ, ಸುಖ ಮತ್ತು ಈ ಎಲ್ಲ ಜಗತ್ತೂ ಸಹ.

ಪ್ರಾಣಮಾಹುರ್ಮಾತರಶ್ವಿನಂ ವಾತೋ ಹ ಪ್ರಾಣ ಉಚ್ಯತೇ ।
ಪ್ರಾಣೇ ಹ ಭೂತಂ ಭವ್ಯಂ ಚ ಪ್ರಾಣೇ ಸರ್ವಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ ॥೬॥

(ಅಥರ್ವವೇದ)

ಪ್ರಾಣವನ್ನು 'ಮಾತರಶ್ವೀ' ಎಂದೂ, ವಾಯುವನ್ನೇ 'ಪ್ರಾಣ' ವೆಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಭೂತ–ಭವಿಷ್ಯತ್ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವೂ ಅಡಗಿದೆ.

(ಮಾತರಿಶ್ವಾ–ಲೌಕಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತ ; ಮಾತರಶ್ವೀ–ವೈದಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತ ; 'ವಾಯು' ಎಂದರ್ಥ).

ಯಾವದಸ್ಮಿನ್ ಶರೀರೇ ಪ್ರಾಣೋ ವಸತಿ ತಾವದಾಯುಃ ॥೭॥

(ಕೌಶೀತಕೀಉಪನಿಷತ್)

ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪ್ರಾಣವಿರುತ್ತದೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆಯುಷ್ಯ.

ಯೇನ ಜೀವತಿ ಜೀವೋಽಯಂ ನಿರ್ಜೀವೋ ಯಂ ವಿನಾ ಭವೇತ್ ।
ಸ ಪ್ರಾಣ ಇತಿ ವಿಖ್ಯಾತೋ ವಾಯುಃ ಕ್ಷೇತ್ರಚರಃ ಪರಃ ॥೮॥

(ಶಾಂರ್ಗಧರಪದ್ಧತಿ)

ವಾಯುವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಜೀವನು ಜೀವಂತ, ವಾಯುವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿರ್ಜೀವ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಈ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಾಯುವನ್ನೇ 'ಪ್ರಾಣ' ವೆನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಷುಮ್ನಯಾ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಮಾರೋಹತ್ಯವರೋಹತಿ ।
ಜೀವಃ ಪ್ರಾಣಸಮಾರೂಢೋ ರಜ್ಜ್ವಾಂ ಕೋಲ್ನಾಟಿಕೋ ಯ

(ಶಾಂರ್ಗಧರದೀ

(ಕೋಲ್ನಾಟಿಕಃ=ಅರಣ್ಯಮಾನವ) ಅರಣ್ಯಮಾನವನು ಹೇಗೆ ಹ
ಮೇಲೆ ಹತ್ತುವುದು ಇಳಿಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೋ ಹಾಗೆ
ಜೀವನು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿ, ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯ ಮುಖ
ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವನ್ನು ಏರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಇಳಿಯುತ್ತಾನೆ.

[ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ತಿಳಿಸುವಂತೆ—ಇಡಾ (ಎಡನಾಳ), ಪಿಂ
(ಬಲನಾಳ) ಮತ್ತು (ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ) ಸುಷುಮ್ನಾ-ಎಂಬ ಮೂರು ನಾಡಿ
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ
ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಲದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದವರೆಗೆ ಹಬ್ಬಿದೆ]

ಪ್ರಾಣಾದ್ಧ್ಯೇವ ಖಲ್ವಿಮಾನಿ ಭೂತಾನಿ ಜಾಯಂತೇ ।
ಪ್ರಾಣೇನ ಜಾತಾನಿ ಜೀವಂತಿ ।
ಪ್ರಾಣಂ ಪ್ರಯಂತ್ಯಭಿಸಂವಿಶಂತಿ ॥೧೦॥

(ತೈತ್ತಿರೀಯೋಪನಿಷತ್)

ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ; ಹುಟ್ಟಿದ
ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಜೀವಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣದೆಡೆಗೇ ಸಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ
ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಂ ದೇವಾ ಅನುಪ್ರಾಣಂತಿ ಮನುಷ್ಯಾಃ ಪಶವಶ್ಚ ಯೇ ।
ಪ್ರಾಣೋ ಹಿ ಭೂತಾನಾಮಾಯುಸ್ತಸ್ಮಾತ್ಸರ್ವಾಯುಷಮುಚ್ಯ
॥೧೧

(ತೈತ್ತಿರೀಯ

ದೇವತೆಗಳು, ಮನುಷ್ಯರು ಮತ್ತು ಪಶುಗಳೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಆಶ್ರ
ಬದುಕುತ್ತವೆ; ಪ್ರಾಣಿ (ಪ್ರಾಣವುಳ್ಳ ಮನುಷ್ಯಾದಿ) ಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣ
ಆಯುಷ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಪ್ರಾಣವೇ 'ಸರ್ವಾಯುಷ' (ಆಯುರ್ವ
ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಶ್ರೇಷ್ಠ)ವೆನಿಸಿದೆ.

ಸರ್ವಮೇವ ತ ಆಯುರ್ಯಂತಿ ಯೇ ಪ್ರಾಣಂ ಬ್ರಹ್ಮೋಪಾಸತೇ ।
ಪ್ರಾಣೋ ಹಿ ಭೂತಾನಾಮಾಯುಸ್ತಸ್ಮಾತ್ಸರ್ವಾಯುಷಮುಚ್ಯತೇ
॥೧೨॥

(ತೈತ್ತಿರೀಯೋ).

ಪ್ರಾಣವೆಂಬ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡತಕ್ಕವರು ಪೂರ್ಣಾಯುರ್ವಂತರಾಗುವರು. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣವೇ ಆಯುವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣವೇ 'ಸರ್ವಾಯುಷ'ವೆನಿಸಿದೆ.

ಆಥರ್ವಣೀರಾಂಗಿರಸೀರ್ದೈವೀರ್ಮನುಷ್ಯಜಾ ಉತ ।
ಓಷಧಯಃ ಪ್ರಜಾಯಂತೇ ಯದಾ ತ್ವಂ ಪ್ರಾಣ ! ಜಿನ್ವಸಿ ॥೧೩॥

(ಅಥರ್ವವೇದ).

ಎಲೈ ಪ್ರಾಣವೇ ! ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀನು ಪ್ರೇರಕನಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆವಿಗೆ ಅಥರ್ವಣಸಂಬಂಧವಾದ, ಅಂಗಿರಸನ ಸಂಬಂಧವಾದ, ದೈವಸಂಬಂಧವಾದ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯಜನ್ಯಗಳಾದ ಔಷಧಿಗಳು ಶ್ರೇಷ್ಠವೆನಿಸಿರುತ್ತವೆ (ಸಾಫಲ್ಯಹೊಂದುತ್ತವೆ).

ಬ್ರಹ್ಮಾದಯೋಽಪಿ ತ್ರಿದಶಾಃ ಪವನಾಭ್ಯಾಸತತ್ಪರಾಃ ।
ಅಭೂವನ್ನಂತಕಭಯಾತ್ತಸ್ಮಾತ್ಪವನಮಭ್ಯಸೇತ್ ॥೧೪॥

(ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ).

ಬ್ರಹ್ಮಾದಿದೇವತೆಗಳೂ ಸಹ ಮೃತ್ಯುಭಯದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು.

ದಹ್ಯಂತೇ ಧ್ಮಾಯಮಾನಾನಾಂ ಧಾತೂನಾಂ ಹಿ ಯಥಾ ಮಲಾಃ ।
ತಥೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ದಹ್ಯಂತೇ ದೋಷಾಃ ಪ್ರಾಣಸ್ಯನಿಗ್ರಹಾತ್ ॥೧೫॥

(ಮನು).

ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಧಾತು (ಲೋಹ, ಅದುರು)ಗಳ ದೋಷಗಳು ನಾಶಗೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಪ್ರಾಣದ ನಿಗ್ರಹ (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ)ದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ದೋಷ(ಚಾಂಚಲ್ಯಾದಿ)ಗಳು ನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ಯಥಾ ಸಿಂಹೋ ಗಜೋ ವ್ಯಾಘ್ರೋ ಭವೇದ್ವಶ್ಯಃ ಶನೈಃ ಶನೈಃ।
ತಥೈವ ಸೇವಿತೋ ವಾಯುರನ್ಯಥಾ ಹಂತಿ ಸಾಧಕಂ ॥
(ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ)

ಸಿಂಹ, ಆನೆ, ಹುಲಿಗಳು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ವಶವರ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ವಾಯುವು ಸ್ವಾಧೀನವಾಗುತ್ತದೆ; ಬೇಗನೆ ವಶಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಸಿಂಹಾದಿಗಳು ಕೊಲ್ಲುವಂತೆ, ವಾಯುವು ಸಾಧಕನನ್ನೇ ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇನ ಯುಕ್ತೇನ ಸರ್ವರೋಗಕ್ಷಯೋ ಭವೇತ್।
ಅಯುಕ್ತಾಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಸರ್ವರೋಗಸ್ಯ ಸಂಭವಃ ॥
(ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ)

ಯೋಗ್ಯ (ಹಿತ, ವಿಧ್ಯುಕ್ತ) ವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳೂ ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ; ಆದರೆ ಯುಕ್ತವಲ್ಲದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈರೇವ ಸರ್ವೇ ಪ್ರಶುಷ್ಯಂತಿ ಮಲಾ ಇತಿ।
ಆಚಾರ್ಯಾಣಾಂ ತು ಕೇಷಾಂಚಿದನ್ಯತ್ಕರ್ಮ ನ ಸಂಮತಂ ॥
(ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ)

'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ದೋಷಗಳೂ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ' ಎಂದು ಹೇಳುವ ಕೆಲವು ಆಚಾರ್ಯರಿಗೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಹೊರತು ಬೇರಾವ ಕರ್ಮವೂ ಸಮ್ಮತವಲ್ಲ.

ಮೂರ್ಛಿತೋ ಹರತೇ ವ್ಯಾಧೀನ್ ಮೃತೋ ಜೀವಯತಿ ಸ್ವಯಂ।
ಬದ್ಧಃ ಖೇಚರತಾಂ ಧತ್ತೇ ರಸೋ ವಾಯುಶ್ಚ ಪಾರ್ವತಿ ॥
(ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ)

ಎಲೌ ಪಾರ್ವತಿಯೇ! 'ಮೂರ್ಛಿತ' ಪಾದರಸವು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ; 'ಮೃತ'ಪಾದರಸವು ಸತ್ತವನನ್ನೂ ಬದುಕಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು 'ಬದ್ಧ'ಪಾದರಸವು ಖೇಚರತ್ವವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ 'ಮೂರ್ಛಿತ'ವಾಯುವು ಸರ್ವರೋಗಹರ; 'ಮೃತ'ವಾಯುವು ಸ್ವ

ನನ್ನೂ ಬದುಕಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು 'ಬದ್ಧ'ವಾಯುವು ಖೇಚರತ್ವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

(೧) ಓಷಧಿವಿಶೇಷ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ತನ್ನ ಚಪಲತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಪಾದರಸಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕುಂಭಕದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ರೇಚಕದ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಬಂದ ವಾಯುವಿಗೆ–'ಮೂರ್ಛಿತ' ಎಂದು ಹೆಸರು.

(೨) ಭಸ್ಮೀಭೂತವಾದ ಪಾದರಸ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದ ವಾಯು–ಇವು 'ಮೃತ'ವೆನಿಸುತ್ತವೆ.

(೩) ಕ್ರಿಯಾವಿಶೇಷದಿಂದ ಗುಟಿಕಾಕಾರ (ಗುಳಿಗೆ) ಹೊಂದಿದ ಪಾದರಸಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಭ್ರೂಮಧ್ಯಾದಿಯಲ್ಲಿ ಧಾರಣವಿಶೇಷದಿಂದ ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ವಾಯುವಿಗೆ 'ಬದ್ಧ' ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಪವನೋ ಬಧ್ಯತೇ ಯೇನ ಮನಸ್ತೇನೈವ ಬಧ್ಯತೇ ।
ಮನಶ್ಚ ಬಧ್ಯತೇ ಯೇನ ಪವನಸ್ತೇನ ಬಧ್ಯತೇ ॥೨೦॥
(ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ)

ವಾಯುವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸತಕ್ಕವನಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಾಧೀನವಾಗುತ್ತದೆ; ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡವನಿಗೆ ವಾಯುವು ಸ್ವಾಧೀನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೮

ಸ್ನಾನವಿಧಿವಿಜ್ಞಾನ

ನೈರ್ಮಲ್ಯಂ ಭಾವಶುದ್ಧಿಶ್ಚ ವಿನಾ ಸ್ನಾನಂ ನ ಯುಜ್ಯತೇ ।
ತಸ್ಮಾತ್ಕಾಯವಿಶುದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಸ್ನಾನಮಾದೌ ವಿಧೀಯತೇ ॥೧॥
(ಭವಿಷ್ಯಪುರಾಣ)

(ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ) ನಿರ್ಮಲತೆ ಮತ್ತು ಭಾವಶುದ್ಧಿಗಳು ಸ್ನಾನವಿಲ್ಲದೆ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶರೀರಸಂಬಂಧ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಂಬಂಧವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಸ್ನಾನವಿಧಿಯನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಸ್ನಾನಮೂಲಾಃ ಕ್ರಿಯಾಃ ಸರ್ವಾಃ ಸ್ಮೃತಿಶ್ರುತ್ಯುದಿತಾ ನೃಣಾಂ।
ತಸ್ಮಾತ್ ಸ್ನಾನಂ ನಿಷೇವೇತ ಶ್ರೀಪುಷ್ಟ್ಯಾರೋಗ್ಯವರ್ಧನಂ ॥

(ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ)

ಶ್ರುತಿ-ಸ್ಮೃತ್ಯಾದ್ಯುಕ್ತವಾದ ಮನುಷ್ಯರ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಸ್ನಾನವೇ ಮೂಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ತೇಜಸ್ಸು, ಪುಷ್ಟಿ, ಆರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸ್ನಾನವನ್ನು (ನಿತ್ಯವೂ) ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಾಂತ್ರಂ ಭೌಮಂ ತಥಾಽಗ್ನೇಯಂ ವಾಯವ್ಯಂ ದಿವ್ಯಮೇವ ಚ।
ವಾರುಣಂ ಮಾನಸಂ ಚೈವ ಸಪ್ತ ಸ್ನಾನಾನ್ಯನುಕ್ರಮಾತ್ ॥

(ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ)

ಮಾಂತ್ರ, ಭೌಮ, ಆಗ್ನೇಯ, ವಾಯವ್ಯ, ದಿವ್ಯ, ವಾರುಣ ಮತ್ತು ಮಾನಸ ಎಂದು ಸ್ನಾನವು ಏಳುವಿಧ. ಇವುಗಳ ಕ್ರಮವಾದ ವಿವರಣೆಯೆಂದರೆ-

ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾದಿಭಿರ್ಮಾಂತ್ರಂ ಮೃದಾಲಂಭಂ ಚ ಪಾರ್ಥಿವಂ।
ಆಗ್ನೇಯಂ ಭಸ್ಮನಾ ಸ್ನಾನಂ ವಾಯವ್ಯಂ ಗೋರಜಃ ಸ್ಮೃತಂ ॥
ಯತ್ತು ಸಾತಪವರ್ಷೇಣ ಸ್ನಾನಂ ತದ್ದಿವ್ಯಮುಚ್ಯತೇ।
ವಾರುಣಂ ಚಾವಗಾಹಂ ತು ಮಾನಸಂ ಹ್ಯಾತ್ಮಚಿಂತನಂ ॥

(ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ)

ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾದಿಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವುದು ಮಾಂತ್ರಸ್ನಾನ; ಮಣ್ಣಿನ ಲೇಪನದಿಂದಾದುದು ಭೌಮಸ್ನಾನ; ಭಸ್ಮದ ಸ್ನಾನವೇ ಆಗ್ನೇಯಸ್ನಾನ; ಹಸುವಿನ ಪಾದಧೂಳಿಯ ಸ್ನಾನ ವಾಯವ್ಯಸ್ನಾನ; ಮಳೆ-ಬಿಸಿಲುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯಿಸಿದುದು ದಿವ್ಯಸ್ನಾನ; ನೀರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದು ವಾರುಣಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದು ಮಾನಸಸ್ನಾನ.

ಸರ್ವೇಷಾಮೇವ ಸ್ನಾನಾನಾಂ ವಿಶಿಷ್ಟಂ ತತ್ರ ವಾರುಣಂ ॥

(ಮಹಾಭಾರತ)

ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾರದ ಸ್ನಾನಗಳಲ್ಲಿ ವಾರುಣಸ್ನಾನವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ನದೀಷು ದೇವಖಾತೇಷು ತಡಾಗೇಷು ಸರಸ್ಸು ಚ ।
ಸ್ನಾನಂ ಸಮಾಚರೇನ್ನಿತ್ಯಂ ಗರ್ತಪ್ರಸ್ರವಣೇಷು ಚ ॥೭॥ (ಮನು)

ನದಿಗಳಲ್ಲಿ, ದೇವತೀರ್ಥ ಅಂದರೆ ಪವಿತ್ರತೀರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸರೋವರಗಳಲ್ಲಿ, ಮಡು ಮತ್ತು ಝರಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು. (ದಿನ ನಿತ್ಯ ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡ ಬೇಕೆಂಬುದು ತಾತ್ಪರ್ಯ).

ಸದ್ಯೋಮಾಂಸಂ ನವಾನ್ನಂ ಚ ಬಾಲಾ ಸ್ತ್ರೀ ಕ್ಷೀರಭೋಜನಂ ।
ಘೃತಮುಷ್ಣೋದಕಸ್ನಾನಂ ಸದ್ಯಃ ಪ್ರಾಣಕರಾಣಿ ಷಟ್ ॥೮॥
(ಚಾಣಕ್ಯಶತಕ)

ಹೊಸ ಮಾಂಸ, ಹೊಸ ಅನ್ನ, ನವ ಯುವತಿ, ಹಾಲನ್ನದೂಟ, ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ—ಈ ಆರೂ ಕೂಡಲೇ ಚೈತನ್ಯ (ಸ್ಫೂರ್ತಿ) ದಾಯಕಗಳು.

ಪ್ರಾತಃಸ್ನಾನಂ ಗವಾಂ ಸೇವಾ ಆರಾಮಃ ಪುಷ್ಪವಾಟಿಕಾ ।
ಮಾತಾಪಿತ್ರೋಶ್ಚ ಶುಶ್ರೂಷಾ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಾಯ ಚ ಸುಖಾಯ ಚ ॥೯॥

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾನ, ಗೋಸೇವೆ, ತೋಟ, ಹೂತೋಟ ತಾಯಿತಂದೆಗಳ ಸೇವೆ ಇವು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ.

[ಶಾಸ್ತ್ರಾಯ ಚ ಸುಖಾಯ ಚ ಎಂಬ ಪಾಠವಿದ್ದರೆ=ಇವು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಾಯ ಎಂಬ ಪಾಠವೇ ಯುಕ್ತ ವಾದದು.]

ಶುಕವದ್ಭಾಷಣಂ ಕುರ್ಯಾದ್ಬಕವದ್ಧ್ಯಾನಮಾಚರೇತ್ ।
ಅಜವಚ್ಚರ್ವಣಂ ಕುರ್ಯಾದ್ಗಜವತ್ಸ್ನಾನಮಾಚರೇತ್ ॥೧೦॥

ಗಿಳಿಯಂತೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು ; ಕೊಕ್ಕರೆಯಂತೆ (ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ) ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು ; ಮೇಕೆಯಂತೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಚರ್ವಣ ಮಾಡಬೇಕು ; ಆನೆ ಯಂತೆ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು.

ಗುಣಾದಶಸ್ನಾನಶೀಲಂ ಭಜಂತೇ ಬಲಂರೂಪಂ ಸ್ವರವರ್ಣಪ್ರಶುದ್ಧಿಃ
ಸ್ಪರ್ಶಶ್ಚ ಗಂಧಶ್ಚ ವಿಶುದ್ಧತಾ ಚ ಶ್ರೀಃ ಸೌಕುಮಾರ್ಯಂ ಪ್ರವರಾಶ್ಚ
ನಾರ್ಯಃ ॥೦

(ಮಹಾಭಾ

ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ನಾನಮಾಡತಕ್ಕವನನ್ನು–ಬಲ, ರೂಪ, ಸ್ವರಶುದ್ಧಿ, ವ
ಶುದ್ಧಿ, ಸುಖಸ್ಪರ್ಶ, ಗಂಧ, ಪರಿಶುದ್ಧತೆ, ತೇಜಸ್ಸು, ಸುಕುಮಾರತೆ ಮ
ಸುಂದರ ಯುವತಿಯರ ಪ್ರಾಪ್ತಿ–ಎಂಬ ಈ ಹತ್ತು ಗುಣಗಳು ತ
ತಾನಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ (ಸೇರುತ್ತವೆ)

ಸ್ನಾನಂ ನಾಮ ಮನಃಪ್ರಸಾದಜನನಂ ದುಃಸ್ವಪ್ನವಿಧ್ವಂಸನಂ
ಶೌಚಸ್ಯಾಯತನಂ ಮಲಾಪಹರಣಂ ಸಂವರ್ಧನಂ ತೇಜಸಃ ।
ರೂಪದ್ಯೋತಕರಂ ರಿಪುಪ್ರಮಥನಂ ಕಾಮಾಗ್ನಿಸಂದೀಪನಂ
ನಾರೀಣಾಂ ಚ ಮನೋಹರಂ ಶ್ರಮಹರಂ ಸ್ನಾನೇ
ದಶೈತೇ ಗುಣಾಃ ॥೦

(ಚಾಣಕ್ಯರಾಜ

ಸ್ನಾನವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ; ಕೆಟ್ಟ ಸ್ವ
ಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ ; ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಆವಾಸಸ್ಥಾನ ; ಮಲ
ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ; ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ; ರೂಪವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತ
ಶತ್ರುವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ ; ಕಾಮಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುತ್ತ
ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಪಹರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶ್ರಮ
ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ–ಹೀಗೆ ಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಹತ್ತು ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ನ ಸ್ನಾನಮಾಚರೇದ್ಭುಕ್ತ್ವಾ ನಾತುರೋ ನ ಮಹಾನಿಶಿ ।
ನ ವಾಸೋಭಿಃ ಸಹಾಜಸ್ರಂ ನಾವಿಜ್ಞಾತೇ ಜಲಾಶಯೇ ॥೦

(ಮ

ಊಟವಾದ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು; ರೋಗಿಯೂ ಸ್ನಾನಮಾ
ಬಾರದು ; ಅರ್ಧರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿಯೂ, ಹೆಚ್ಚು ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿಯೂ ಮತ್ತು
ತಿಳಿಯದ ಜಲಾಶಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ನಾನಮಾಡಬಾರದು.

ಅಶಿರಸ್ಕಂ ಭವೇತ್ಸ್ನಾನಂ ಸ್ನಾನಾಶಕ್ತೌ ತು ಕರ್ಮಿಣಾಂ ।
ಆರ್ದ್ರೇಣ ವಾಸಸಾ ವಾ ಸ್ಯಾನ್ಮಾರ್ಜನಂ ದೈಹಿಕಂ ವಿದುಃ ॥೧೪॥
(ಜಾಬಾಲಸ್ಮೃತಿ)

ಕಾರ್ಯಶೀಲರು ಸ್ನಾನಮಾಡಲು ಅಶಕ್ತರಾದರೆ, ಅವರು ಶಿರಸ್ಸಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಬಾರದು. ಅಥವಾ ಒದ್ದೆಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು 'ದೈಹಿಕಮಾರ್ಜನ'ವೆನ್ನುವರು.

ಕರ್ಮಿಣಾಂ–ಎಂಬ ಪಾಠಕ್ಕಿಂತ 'ರೋಗಿಣಾಂ' ಎಂಬ ಪಾಠ ಇಲ್ಲಿ ಸಮಂಜಸ. ರೋಗಿಗಳು ತಲೆಯಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಬಾರದು ; ಅಥವಾ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು––ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸಂಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ––'ರೋಗಿಯೋಂಕೇಸ್ನಾನ್' ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದೂ ಸಹ ಸಮಂಜಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಶಕ್ತೋ ವಾರುಣೇ ಸ್ನಾನೇ ಆಗ್ನೇಯಾದಿ ಸಮಾಚರೇತ್ ॥೧೫॥
(ಮಸ್ಕರಿಭಾಷ್ಯ)

ವಾರುಣಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಅಶಕ್ತನಾದರೆ ಆಗ್ನೇಯಾದಿಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯಾಚ್ಛರೀರಸ್ಯ ಕಾಲಶಕ್ತ್ಯಾದ್ಯಪೇಕ್ಷಯಾ ।
ಮಂತ್ರಸ್ನಾನಾದಿಕಂ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ಮುನಿಭಿಃ ಶೌನಕಾದಿಭಿಃ ॥೧೬॥
(ಆಚಾರಮಯೂಖ)

ಶರೀರವು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕಾಲ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗನುಕೂಲವಾಗಿ ಮಾಂತ್ರಸ್ನಾನಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಶೌನಕಾದಿ ಮುನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸ್ವಧರ್ಮೇ ಸ್ಥಿರತಾ ಸ್ಥೈರ್ಯಂ ಧರ್ಮ್ಯಮಿಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹಃ ।
ಸ್ನಾನಂ ಮನೋಮಲತ್ಯಾಗೋ ದಾನಂ ವೈ ಭೂತರಕ್ಷಣಂ ॥೧೭॥

ತನ್ನ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯೇ ಸ್ಥೈರ್ಯ ; ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹವೇ ಧರ್ಮ ; ಮನಸ್ಸಿನ ಕೊಳೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಯ ರಕ್ಷಣೆಯೇ ದಾನ.

ನ ಜಲಾಪ್ಲುತದೇಹಸ್ಯ ಸ್ನಾನಮಿತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ ।
ನ ಸ್ನಾತೋ ಯೋ ದಮಸ್ನಾತಃ ಶುಚಿಶುದ್ಧಮನೋಮಲಃ ॥೧೮
(ಮಹಾಭಾರ

ನೀರಿನಿಂದ ಶರೀರವು ಒದ್ದೆಗೊಂಡಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ಅದು ಸ್ನಾನವೆನಿಸದು. ಆದರೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಶುಚಿವಂತನೂ ಶುದ್ಧನೂ ಆದವನೇ ನಿಜವಾಗಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿದವನು.

ಅಧ್ಯಾಯ ೯

ಅಂತರ್ಬಾಹ್ಯಶೌಚವಿಜ್ಞಾನ

ಅಹಿಂಸಾ ಸತ್ಯಮಸ್ತೇಯಂ ಶೌಚಮಿಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹಃ ।
ದಾನಂ ದಮೋ ದಯಾ ಕ್ಷಾಂತಿಃ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಧರ್ಮಸಾಧನಂ ॥೧
(ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯಸ್ಮೃ

ಅಹಿಂಸೆ, ಅಸ್ತೇಯ (ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವಿಕೆ), ಶೌಚ (ಶುದ್ಧ ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ, ದಾನ, ದಮೆ (ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ), ದಯೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷಾಂತಿ (ಕ್ಷಮಾಗುಣ) ಇವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಧರ್ಮದ ಸಾಧನಗಳು.

ಯೋ ವರ್ತತೇ ಶುಚಿತ್ವೇನ ಸ ವೈಶ್ವಾನರ ಉಚ್ಯತೇ ।
ಯೋ ವರ್ತತೇಽಶುಚಿತ್ವೇನ ಸ ವೈ-ಶ್ವಾ-ನರ ಉಚ್ಯತೇ ॥೨
(ಸಂಶ್ಲೋಕಲಾಘ

ಯಾವನು ಶುಚಿತ್ವಸಂಪನ್ನನೋ, ಅವನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ವೈಶ್ವಾನರ (ಅಗ್ನಿ) ಎನಿಸುವನು ಅಂದರೆ ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ತೇಜಸ್ವಿಯೆನಿಸುವನು. ಆದರೆ ಯಾವನು ಅಶುಚಿತ್ವವುಳ್ಳವನೋ ಅಂತಹವನು ಶ್ವಾನರೂಪಿ ಮನುಷ್ಯ ನೆನಿಸುವನು.

ಮನಃಶೌಚಂ ಕರ್ಮಶೌಚಂ ಕುಲಶೌಚಂ ತಥೈವ ಚ ।
ಶರೀರಶೌಚಂ ವಾಕ್ ಶೌಚಂ ಶೌಚಂ ಪಂಚವಿಧಂ ಸ್ಮೃತಂ ॥೩
(ಮಹಾಭಾರ

ಮನಶ್ಶೌಚ, ಕರ್ಮಶೌಚ, ಕುಲಶೌಚ, ಶರೀರಶೌಚ ಮತ್ತು ವಾಕ್ ಶೌಚವೆಂದು ಶೌಚವು ಐದುವಿಧ.

ಪಂಚಸ್ವೇತೇಷು ಶೌಚೇಷು ಹೃದಿ ಶೌಚಂ ವಿಶಿಷ್ಯತೇ ।
ಹೃದಯಸ್ಯ ತು ಶೌಚೇನ ಸ್ವರ್ಗಂ ಗಚ್ಛತಿ ಮಾನವಃ ॥೪॥

(ಮಹಾಭಾರತ)

ಈ ಐದು ವಿಧ ಶೌಚಗಳ ಪೈಕಿ ಮನಶ್ಶೌಚವು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಈ ಹೃದಯಶೌಚದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾನೆ.

ಶೌಚಂ ತು ದ್ವಿವಿಧಂ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ಬಾಹ್ಯಮಾಭ್ಯಂತರಂ ತಥಾ ।
ಮೃಜ್ಜಲಾಭ್ಯಾಂ ಸ್ಮೃತಂ ಬಾಹ್ಯಂ ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿಸ್ತಥಾಂತರಂ ॥೫॥

(ವಸಿಷ್ಠಸಂಹಿತಾ)

(ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ) ಶೌಚವು ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಭ್ಯಂತರ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧ. ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಜಲಗಳಿಂದ ಆಗುವುದು ಬಾಹ್ಯಶೌಚವೆನಿಸಿದರೆ, ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿಯೇ ಆಂತರವೆನಿಸುವುದು.

ಜ್ಞಾನಂ ತಪೋಽಗ್ನಿರಾಹಾರೋ ಮೃನ್ಮನೋವಾರ್ಯುಪಾಂಜನಂ ।
ವಾಯುಃ ಕರ್ಮಾರ್ಕಕಾಲೌ ಚ ಶುದ್ಧೇಃ ಕರ್ತ್ರಾಣಿ ದೇಹಿನಾಂ ॥೬॥

(ಮನು)

ಜ್ಞಾನ, ತಪಸ್ಸು, ಅಗ್ನಿ, ಆಹಾರ, ಮೃತ್ (ಮಣ್ಣು), ಮನಸ್ಸು, ವಾರಿ (ನೀರು), ಉಪಾಂಜನ (ಸಾರಣೆ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧೀಕರಣ), ವಾಯು, ಕರ್ಮ, ಅರ್ಕ (ಸೂರ್ಯ) ಮತ್ತು ಕಾಲ–ಇವು ಮನುಷ್ಯರ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು.

ಭಸ್ಮನಾ ಶುದ್ಧ್ಯತೇ ಕಾಂಸ್ಯಂ ತಾಮ್ರಮಮ್ಲೇನ ಶುದ್ಧ್ಯತಿ ।
ರಜಸಾ ಶುದ್ಧ್ಯತೇ ನಾರೀ ನದೀ ವೇಗೇನ ಶುದ್ಧ್ಯತಿ ॥೭॥

(ವೃದ್ಧಚಾಣಕ್ಯ)

ಕಂಚು ಭಸ್ಮದಿಂದ ಶುದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ತಾಮ್ರವು ಅಮ್ಲ (ಹುಳಿ) ದಿಂದ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ; ಸ್ತ್ರೀಯು (ಮಾಸಿಕ) ರಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಶುದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ನದಿಯು ವೇಗದಿಂದ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಮಾರ್ಜನೋಪಾಂಜನೇನ ಸೇಕೇನೋಲ್ಲೇಖನೇನ ಚ ।
ಗವಾಂ ಚ ಪರಿವಾಸೇನ ಭೂಮಿಃ ಶುದ್ಧ್ಯತಿ ಪಂಚಭಿಃ ॥೮॥
(ಮನು)

ಸಂಮಾರ್ಜನ (ಕಸಗುಡಿಸುವಿಕೆ), ಉಪಾಂಜನ (ಸಾರಿಸುವಿಕೆ), ಸೇಕ (ನೀರಿನ ಸಿಂಪಡಿಸುವಿಕೆ), ಉಲ್ಲೇಖನ (ಕೆರೆಯುವಿಕೆ) ಮತ್ತು ಹಸುಗಳ ವಾಸಿಸುವಿಕೆ–ಈ ಐದು ರೀತಿಯಿಂದ ಭೂಮಿಯು ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷ್ಮೀಶ್ಚ ಗೋಮಯೇ ನಿತ್ಯಂ ಪವಿತ್ರಾ ಸರ್ವಮಂಗಲಾ ।
ಗೋಮಯಾಲೇಪನಂ ತಸ್ಮಾತ್ಕರ್ತವ್ಯಂ ಪಾಂಡುನಂದನ ॥೯॥
(ಮಹಾಭಾರತ)

ಪವಿತ್ರಳೂ, ಸರ್ವಮಂಗಳಪ್ರದಳೂ ಆದ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯು ಗೋಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನೆಲೆಸಿರುವಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲೈ ಪಾಂಡುಪುತ್ರನೇ! ಗೋಮಯದಿಂದ ಆಲೇಪನವನ್ನು ಅಂದರೆ ಸಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಯಥಾ ಸೂರ್ಯಾಂಶುಭಿಃ ಸ್ಪೃಷ್ಟಂ ಸರ್ವಂ ಶುಚಿ ಭವಿಷ್ಯತಿ ।
ತಥಾ ತ್ವದರ್ಚಿನಿರ್ದಗ್ಧಂ ಸರ್ವಂ ಶುಚಿ ಭವಿಷ್ಯತಿ ॥೧೦॥
(ಮಹಾಭಾರತ)

(ಎಲೈ ಅಗ್ನಿಯೇ!) ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳ ಸಂಪರ್ಕಹೊಂದಿದ ಎಲ್ಲವೂ ಹೇಗೆ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ, ನಿನ್ನ ಜ್ವಾಲೆಗಳಿಂದ ಸುಡಲ್ಪಟ್ಟುದೆಲ್ಲವೂ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಂಥಾನಶ್ಚ ವಿಶುದ್ಧ್ಯಂತಿ ಸೋಮಸೂರ್ಯಾಂಶುಮಾರುತೈಃ ॥೧೧॥
(ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯಸ್ಮೃತಿ)

ಚಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯರ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯಿಂದ ದಾರಿಗಳೂ ಶುದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಅದ್ಭಿರ್ಗಾತ್ರಾಣಿ ಶುದ್ಧ್ಯಂತಿ ಮನಃ ಸತ್ಯೇನ ಶುದ್ಧ್ಯತಿ ।
ವಿದ್ಯಾತಪೋಭ್ಯಾಂ ಭೂತಾತ್ಮಾ ಬುದ್ಧಿರ್ಜ್ಞಾನೇನ ಶುದ್ಧ್ಯತಿ ॥೧೨॥
(ಮನು)

ನೀರಿನಿಂದ ಶರೀರಶುದ್ಧಿ, ಸತ್ಯದಿಂದ ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿ, ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸುಗಳಿಂದ ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯ ಶುದ್ಧಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿಶ್ಚ ವಿಜ್ಞೇಯಾ ಧರ್ಮೇಣಾಧ್ಯಾತ್ಮವಿದ್ಯಯಾ ॥೧೩॥

(ವಸಿಷ್ಠಸಂಹಿತಾ)

ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮವಿದ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಆತ್ಮಾ ನದೀ ಸಂಯಮಪೂರ್ಣತೀರ್ಥಾ
ಸತ್ಯೋದಕಾ ಶೀಲತಟಾ ದಯೋರ್ಮಿಃ ।
ತತ್ರಾಭಿಷೇಕಂ ಕುರು ಪಾಂಡುನಂದನ
ನ ವಾರಿಣಾ ಶುದ್ಧ್ಯತಿ ಚಾಂತರಾತ್ಮಾ ॥೧೪॥

(ಮಹಾಭಾರತ)

ಎಲೈ ಪಾಂಡುಪುತ್ರನೇ ! ಪರಿಪೂರ್ಣ ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ ಎಂಬ ಸ್ನಾನಘಟ್ಟವನ್ನುಳ್ಳ, ಸತ್ಯವೆಂಬ ಜಲರಾಶಿಯನ್ನುಳ್ಳ, ಶೀಲವೆಂಬ ತೀರವನ್ನುಳ್ಳ, ದಯೆಯೆಂಬ ಅಲೆಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೆಂಬ ನದಿಯಲ್ಲಿ ನೀನು ಸ್ನಾನಮಾಡು. (ಇದರಿಂದ ನಿನ್ನ ಅಂತಶ್ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ). ಆದರೆ ಕೇವಲ ನೀರಿನಿಂದ (ಜಲಸ್ನಾನದಿಂದ) ಅಂತಶ್ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೃತ್ತಿಕಾನಾಂ ಸಹಸ್ರೇಣ ಚೋದಕಾನಾಂ ಶತೇನ ಚ ।
ನ ಶುದ್ಧ್ಯತಿ ದುರಾಚಾರೋ ಭಾವೋಪಹತಚೇತನಃ ॥೧೫॥

(ಬೃಹಸ್ಪತಿ)

(ದುಷ್ಟ) ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ನಷ್ಟ ಚೇತನನಾದ ದುರಾಚಾರಿಯು ಸಹಸ್ರ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪುಣ್ಯಪ್ರದ ಮೃತ್ತಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ನೂರಾರು ಪುಣ್ಯ ತೀರ್ಥಗಳಿಂದಾಗಲೀ ಶುದ್ಧಿ ಹೊಂದಲಾರ.

ಶುದ್ಧ್ಯತಿ ಹಿ ನಾಂತರಾತ್ಮಾ ಕೃಷ್ಣಪದಾಂಭೋಜಭಕ್ತಿಮೃತೇ ।
ವಸನಮಿವ ಕ್ಷಾರೋದೈರ್ಭಕ್ತ್ಯಾ ಪ್ರಕ್ಷಾಲ್ಯತೇ ಚೇತಃ ॥೧೬॥

(ಪ್ರಬೋಧಸುಧಾಕರ)

ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಪಾದಕಮಲದ ಭಕ್ತಿಯಿಂದಲ್ಲದೆ ಬೇರಾವುದರಿಂದಲೂ ಅಂತರಾತ್ಮನ ಶುದ್ಧಿಯಾಗದು. ಕ್ಷಾರಗುಣವುಳ್ಳ ನೀರಿನಿಂದ ವಸ್ತ್ರವು ಶುದ್ಧ ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನಶ್ಶುದ್ಧ್ಯೈವ ಶುದ್ಧಿಃ ಸ್ಯಾದ್ದೇಹಿನಾಂ ನಾತ್ರ ಸಂಶಯಃ ।
ವೃಥಾ ತದ್ವ್ಯತಿರೇಕೇಣ ಕಾಯಸ್ಯೈವ ಕದರ್ಥನಂ ॥೧೭॥

(ಜ್ಞಾನಾರ್ಣವ)

ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿಯಿಂದಲೇ ನಿಜವಾದ ಶುದ್ಧಿ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ (ಬಾಹ್ಯಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ) ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮಾಡುವುದೆಲ್ಲ ಕೇವಲ ವ್ಯರ್ಥ ಅಥವಾ ಶ್ರಮದಾಯಕ.

ಸರ್ವೇಷಾಮೇವ ಶೌಚಾನಾಮರ್ಥಶೌಚಂ ಪರಂ ಸ್ಮೃತಂ ।
ಯೋಽರ್ಥೇ ಶುಚಿರ್ಹಿ ಸ ಶುಚಿರ್ನ ಮೃದ್ವಾರಿಶುಚಿಃ ಶುಚಿಃ ॥೧೮॥

(ಮನು)

ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಶುದ್ಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಶುದ್ಧಿಯೇ ಅತಿಶ್ರೇಷ್ಠ. ಅರ್ಥಶುದ್ಧ ವುಳ್ಳವನೇ ನಿಜವಾದ ಶುದ್ಧನು ; ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದಾಗುವ ಶುಚಿಯು ಶುಚಿಯೇ ಅಲ್ಲ.

(ಈ ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಶೌಚದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.)

ಉತ್ಪತ್ತಿಪರಿಪೂತಾಯಾಃ ಕಿಮಸ್ಯಾಃ ಪಾವನಾಂತರೈಃ ? ।
ತೀರ್ಥೋದಕಂ ಚ ವಹ್ನಿಶ್ಚ ನಾನ್ಯತಃ ಶುದ್ಧಿಮರ್ಹತಃ ॥೧೯॥

(ಉತ್ತರರಾಮಚರಿತ)

(ಸೀತೆಯು) ಹುಟ್ಟು ಮೊದಲುಗೊಂಡೇ ಪರಿಶುದ್ಧಳು. ಇವಳ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಅಗ್ನೀತ್ಯಾದಿಗಳು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕಗಳು. ಏಕೆಂದರೆ, ಪವಿತ್ರತೀರ್ಥ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಗಳು ಬೇರೆ ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದಲೂ ಶುದ್ಧಿಗೊಳ್ಳತಕ್ಕವಲ್ಲ. (ಇವು ಹೇಗೆ ಸ್ವಯಂ ಪರಿಶುದ್ಧಗಳೋ ಸೀತೆಯೂ ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವಯಂ ಪರಿಶುದ್ಧಳು).

ನಾನ್ನಮದ್ಯಾದೇಕವಾಸಾಃ ನ ನಗ್ನಃ ಸ್ನಾನಮಾಚರೇತ್ ।
ನ ಮೂತ್ರಂ ಪಥಿ ಕುರ್ವೀತ ನ ಭಸ್ಮನಿ ನ ಗೋವ್ರಜೇ ॥೨೦॥
(ಮನು)

ಏಕವಸ್ತ್ರಧಾರಿಯಾಗಿ ಊಟಮಾಡಬಾರದು ; ನಗ್ನನಾಗಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಬಾರದು ; ದಾರಿಯಲ್ಲಿ, ಬೂದಿಯ ರಾಶಿಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಹಸುವಿನ ದೊಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ಗ್ರಾಮಾವಸಥತೀರ್ಥಾನಾಂ ಕ್ಷೇತ್ರಾಣಾಂ ಚೈವ ವರ್ತ್ಮನಿ ।
ವಿಣ್ಮೂತ್ರಂ ನಾನುತಿಷ್ಠೇತ ನ ಕೃಷ್ಟೇ ನ ಚ ಗೋವ್ರಜೇ ॥೨೧॥
(ಮಾರ್ಕಂಡೇಯಪುರಾಣ)

ಗ್ರಾಮ–ಮನೆ (ಆವಸಥ)–ತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರ ಮತ್ತು ಹೊಲ ಇವುಗಳ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಉತ್ತಿರುವ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಸುವಿನ ದೊಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಲ–ಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ಕ್ಲೃಪ್ತಕೇಶನಖಶ್ಮಶ್ರುರ್ದಾಂತಃ ಶುಕ್ಲಾಂಬರಃ ಶುಚಿಃ ।
ನ ಜೀರ್ಣಮಲವದ್ವಾಸಾ ಭವೇಚ್ಚ ವಿಭವೇ ಸತಿ ॥೨೨॥ (ಮನು)

(ಯೋಗ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ) ಕತ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕೇಶ, ನಖ, ಗಡ್ಡ (ಮುಖಕ್ಷೌರ) ಗಳುಳ್ಳವನು, ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹಿ ಮತ್ತು ಶುಭ್ರವಸ್ತ್ರಧಾರಿ–ಇವನು ಶುದ್ಧನು. ಆದರೆ, ಎಷ್ಟೇ ಐಶ್ವರ್ಯವಿದ್ದರೂ, ಹರಿದಿರುವ ಮತ್ತು ಕೊಳೆಯುಳ್ಳ ವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಿದವನು ಶುಚಿಯುಳ್ಳವನಲ್ಲ.

ಉಪಾನಹೌ ಚ ವಾಸಶ್ಚ ಧೃತಮನ್ಯೈರ್ನ ಧಾರಯೇತ್ ।
ಉಪವೀತಮಲಂಕಾರಂ ಸ್ರಜಂ ಕರಕಮೇವ ಚ ॥೨೩॥ (ಮನು)

ಬೇರೆಯವರು ಧರಿಸಿರುವ ಪಾದರಕ್ಷೆ, ಬಟ್ಟೆ, ಯಜ್ಞೋಪವೀತ, ಆಭರಣ, ಹಾರ ಮತ್ತು ಕಮಂಡಲುಗಳನ್ನು ಇತರರು ಧರಿಸಬಾರದು.

ತುಷಾಂಗಾರಾಸ್ಥಿಶೀರ್ಣಾನಿ ರಜ್ಜುವಸ್ತ್ರಾದಿಕಾನಿ ಚ ।
ನಾಧಿತಿಷ್ಠೇಚ್ಛಕೃನ್ಮೂತ್ರಂ ಕೇಶಭಸ್ಮಕಪಾಲಿಕಾಃ ॥೨೪॥
(ಮಾರ್ಕಂಡೇಯಪುರಾಣ)

ತುಷ (ಹೊಟ್ಟು), ಅಂಗಾರ (ಬೆಂಕಿ), ಮೂಳೆಯ ಚೂರು, ಹಗ್ಗ, ಬಟ್ಟೆ, ಕೂದಲು, ಬೂದಿ, ಕಪಾಲ, ಹಾಗೂ ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಡಬಾರದು (ಇವುಗಳನ್ನು ತುಳಿಯಬಾರದು).

ನಾಪ್ಸು ಮೂತ್ರಂ ಪುರೀಷಂ ವಾ ಷ್ಠೀವನಂ ವಾ ಸಮುತ್ಸೃಜೇತ್ ।
ಅಮೇಧ್ಯಲಿಪ್ತಮನ್ಯದ್ವಾ ಲೋಹಿತಂ ವಾ ವಿಷಾಣಿ ವಾ ॥೨೫॥

(ಮನು)

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ, ಅಥವಾ ಉಗುಳುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅಮೇಧ್ಯಲಿಪ್ತವಾದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಲೀ, ರಕ್ತವನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ವಿಷ (ವಿಷವಸ್ತು)ವನ್ನಾಗಲೀ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಾರದು.

ಮನಸಶ್ಚಕ್ಷುಷೋ ಯತ್ರ ಸಂತೋಷೋ ಜಾಯತೇ ಭುವಿ ।
ತಸ್ಯಾಂ ಕಾರ್ಯಂ ಗೃಹಂ ಸರ್ವೈರಿತಿ ಗರ್ಗಾದಿಸಂಮತಂ ॥೨೬॥

(ವಾಸ್ತುಶಾಸ್ತ್ರ)

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮತ್ತು ನೇತ್ರಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೋ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲರೂ ಮನೆ ಕಟ್ಟಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಗರ್ಗಾದಿ ಮುನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸೋಪದ್ರವಂ ತಥಾಽಸ್ವಚ್ಛಂ ದುರ್ಗಂಧೇನ ಸಮನ್ವಿತಂ ।
ಅಭದ್ರದರ್ಶನಂ ವೇಶ್ಮಾಧ್ಯುಷಿತಃ ಕಃ ಸುಖಂ ವ್ರಜೇತ್ ? ॥೨೭॥

(ಕೀಟಾದಿಗಳ) ಉಪದ್ರವದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ, ಮಲಿನವಾಗಿರುವ, ದುರ್ಗಂಧದಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಮತ್ತು ಅಮಂಗಳದರ್ಶನವನ್ನುಳ್ಳ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವನಿಗೆ ಸುಖವೆಂಬುದೇ ದೊರೆಯದು.

ಶೌಚಾತ್ಸ್ವಾಂಗಜುಗುಪ್ಸಾಪರೈರಸಂಸರ್ಗಃ ॥೨೮॥

(ಯೋಗಸೂತ್ರ)

ಶುಚಿತ್ವವುಳ್ಳವನು, ತಮ್ಮ ಅವಯವಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಜುಗುಪ್ಸೆಯುಂಟುಮಾಡುವವರೊಂದಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಸೇರಬಾರದು.

ಸತ್ತ್ವಶುದ್ಧಿಸೌಮನಸ್ಯೈಕಾಗ್ರ್ಯೇಂದ್ರಿಯಜಯಾತ್ಮದರ್ಶನ
ಯೋಗ್ಯತ್ವಾನಿ ॥೪೧॥
(ಯೋಗಸೂತ್ರ)

(ಅಂತಃಶೌಚದಿಂದ) ಸತ್ತ್ವಶುದ್ಧಿ, ಸುಮನಸ್ಕತೆ (ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ), ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಇಂದ್ರಿಯ ಜಯ, ಆತ್ಮದರ್ಶನ–ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವ ಯೋಗ್ಯತೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೦

ಜಲವಿಜ್ಞಾನ

ಪಾನೀಯಂ ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ಪ್ರಾಣಾ ವಿಶ್ವಮೇವ ಚ ತನ್ಮಯಂ ।
ನ ಹಿ ತೋಯಾದ್ವಿನಾ ವೃತ್ತಿಃ ಸ್ವಸ್ಥಸ್ಯ ವ್ಯಾಧಿತಸ್ಯ ವಾ ॥೧॥
(ಅ. ಸಂಗ್ರಹ)

(ಕ್ರಿಮಿ–ಕೀಟ–ಮಾನವಾದಿ) ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನೀರೇ ಪ್ರಾಣ. ಸಮಗ್ರ ವಿಶ್ವವೇ ಜಲಮಯ. ಆರೋಗ್ಯವಂತನಿಗಾಗಲೀ, ರೋಗಿಗಾಗಲೀ ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕಿರುವಿಕೆಯೇ ಇಲ್ಲ.

ನವಮಾಸಧೃತಂ ಗರ್ಭಂ ಭಾಸ್ಕರಸ್ಯ ಗಭಸ್ತಿಭಿಃ ।
ಪೀತ್ವಾ ರಸಂ ಸಮುದ್ರಾಣಾಂ ದ್ಯೌಃ ಪ್ರಸೂತೇ ರಸಾಯನಂ ॥೨॥
(ರಾಮಾಯಣ)

ಆಕಾಶವು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಸಮುದ್ರಗಳ ನೀರನ್ನು ಪಡೆದು (ಹೀರಿಕೊಂಡು), ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳು ಅಡಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಕಡೆಗೆ ವರ್ಷಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಿತಕಾರಕ ವೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತದೆ. (ಓರ್ವ ಸ್ತ್ರೀಯು ತನ್ನ ಪತಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಗರ್ಭಧರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ನವಮಾಸಗಳು ರಕ್ಷಿಸಿ, ಅನಂತರ ಆ ಸಂತಾನರೂಪ ಶಿಶುವನ್ನು ಹಡೆಯುವಂತೆ).

ಪ್ರಜಾನಾಮೇವ ಭೂತ್ಯರ್ಥಂ ಸ ತಾಭ್ಯೋ ಬಲಿಮಗ್ರಹೀತ್ ।
ಸಹಸ್ರಗುಣಮುತ್ಸ್ರಷ್ಟುಮಾದತ್ತೇ ಹಿ ರಸಂ ರವಿಃ ! ॥೧॥

(ರಘುವಂಶ)

ಪ್ರಜೆಗಳ ಸಂಪದಭಿವೃದ್ಧಿಗೋಸ್ಕರವಾಗಿಯೇ ಆ ದಿಲೀಪ ಚಕ್ರವರ್ತಿಯು ತನ್ನ ಪ್ರಜೆಗಳಿಂದ ಕಪ್ಪಕಾಣಿಕೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದನು. ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ, ಸೂರ್ಯನು ಭೂಮಿಯಮೇಲೆ ಸಾವಿರಪಾಲು ಮಳೆ ಸುರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಭೂಮಿಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವನಷ್ಟೆ!

ಆಂತರೀಕ್ಷಮುದಕಾನಾಂ (ಪಥ್ಯತಮತ್ವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠತಮಂ) ॥೨॥

(ಚರಕ)

ಜಲಭೇದಗಳ ಪೈಕಿ ಅಂತರಿಕ್ಷ (ಮಳೆಯ) ಸಂಬಂಧವಾದ ನೀರೇ ಆಹಿತಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ನಾಸ್ತಿ ಮೇಘಸಮಂ ತೋಯಂ ನಾಸ್ತಿ ಚಾತ್ಮಸಮಂ ಬಲಂ ।
ನಾಸ್ತಿ ಚಕ್ಷುಸ್ಸಮಂ ತೇಜೋ ನಾಸ್ತಿ ಧಾನ್ಯಸಮಂ ಪ್ರಿಯಂ ॥೩॥

(ವೃದ್ಧಚಾಣಕ್ಯ)

ಮೋಡದ (ಮಳೆಯ) ನೀರಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ನೀರಿಲ್ಲ; ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ; ನೇತ್ರತೇಜಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ತೇಜಸ್ಸಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಪ್ರಿಯವಸ್ತುವಿಲ್ಲ.

ಶುದ್ಧಂ ಭೂಮಿಗತಂ ತೋಯಂ ಶುದ್ಧಾ ನಾರೀ ಪತಿವ್ರತಾ ।
ಶುಚಿಃ ಕ್ಷೇಮಕರೋ ರಾಜಾ ಸಂತುಷ್ಟೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಃ ಶುಚಿಃ ॥೬॥

(ವೃದ್ಧಚಾಣಕ್ಯ)

ಭೂಮಿಯೊಳಗಣ ಜಲ, ಪತಿವ್ರತೆಯಾದ ಸ್ತ್ರೀ, ಪ್ರಜೆಗಳ ಕ್ಷೇಮಂಕರನಾದ ರಾಜ ಮತ್ತು ಸಂತುಷ್ಟನಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ—ಇವರು ಶುದ್ಧರು.

ಯಥಾ ಭೂಮಿಸ್ತಥಾ ತೋಯಂ ಯಥಾ ಬೀಜಂ ತಥಾಂಕುರಃ ।
ಯಥಾ ದೇಶಸ್ತಥಾ ಭಾಷಾ ಯಥಾ ರಾಜಾ ತಥಾ ಪ್ರಜಾಃ ॥೭॥

ಭೂಮಿಯಂತೆ ನೀರು, ಬೀಜದಂತೆ ಅಂಕುರ, ದೇಶದಂತೆ ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ರಾಜನಂತೆ ಪ್ರಜೆಗಳು.

ಭೂಮಿಯ ನೀರು ಆಯಾ ಭೂಮಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾ—ಸಿಹಿನೀರು, ಉಪ್ಪುನೀರು ಇತ್ಯಾದಿ. ಬೀಜ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಗಿಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಶ ನಾಗರಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಭಾಷೆಯು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಾಜನ ಆಳ್ವಿಕೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಜೆಗಳು ಕ್ಷೇಮವುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪಿಂಡೇ ಪಿಂಡೇ ಮತಿರ್ಭಿನ್ನಾ ಕುಂಡೇ ಕುಂಡೇ ನವಂ ಪಯಃ ।
ಜಾತೌ ಜಾತೌ ನವಾಚಾರಾರ್ನವಾ ವಾಣೀ ಮುಖೇ ಮುಖೇ ॥೮॥

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬುದ್ಧಿ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ; ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜಲಾಶಯದ ನೀರಿನ ರುಚಿ ಭಿನ್ನಬಿನ್ನ ; ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜಾತಿಯಲ್ಲಿನ ಆಚಾರ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಬಾಯಲ್ಲಿನ ಮಾತು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ.

ರಸಾಂತರಾಣ್ಯೇಕರಸಂ ಯಥಾ ದಿವ್ಯಂ ಪಯೋಽಶ್ನುತೇ ।
ದೇಶೇ ದೇಶೇ ಗುಣೇಷ್ವೇವಮವಸ್ಥಾಸ್ತ್ವಮವಿಕ್ರಿಯಃ ॥೯॥

(ರಘುವಂಶ)

(ಒಂದೇ ರುಚಿಯುಳ್ಳ) ಆಕಾಶದ (ಮಳೆಯ) ನೀರು (ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸೋಂಕಿದ ಬಳಿಕ) ದೇಶಾನುಗುಣವಾಗಿ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ರುಚಿಯುಳ್ಳದ್ದಾಗುವಂತೆ, (ಎಲೈ ಪರಮಾತ್ಮನೇ !) ನಿನ್ನ (ಸತ್ತ್ವ, ರಜಸ್ ಮತ್ತು ತಮಸ್ಸುಗಳೆಂಬ) ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ (ವಿಷ್ಣು, ಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ರುದ್ರರೆಂಬ) ಅವಸ್ಥೆಗಳು ; ಆದರೆ ನೀನು ಮಾತ್ರ ನಿರ್ವಿಕಾರನು (ಯಾವುದೇ ವಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದುವವನಲ್ಲ).

ಅಗಸ್ತ್ಯೋದಯೇ ವಿಷಶುದ್ಧಿಃ ॥೧೦॥ (ಕಾದಂಬರೀ)

(ಶರತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ) ಅಗಸ್ತ್ಯ ನಕ್ಷತ್ರವು ಉದಯಿಸಲು ಜಲ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. (ವಿಷ=ಜಲ)

ಪ್ರಸಸಾದೋದಯಾದಂಭಃ ಕುಂಭಯೋನೇರ್ಮಹೌಜಸಃ ।
ರಘೋರಭಿಭವಾಶಂಕಿ ಚುಕ್ಷುಭೇ ದ್ವಿಷತಾಂ ಮನಃ ॥೧೧॥

(ರಘುವಂಶ)

ಹೆಚ್ಚು ತೇಜಸ್ಸುಳ್ಳ ಅಗಸ್ತ್ಯನಕ್ಷತ್ರದುದಯದಿಂದ ನೀರು ಶು
ಗೊಂಡಿತು; ಆದರೆ ರಘುವಿನ ಉದಯ (ಏಳಿಗೆ) ದಿಂದ ತಮ್ಮ ತಿರಸ್ಕಾ
(ಸೋಲು)ವನ್ನು ಊಹಿಸಿ, ಶತ್ರುಗಳ ಮನಸ್ಸು ಕ್ಷೋಭೆಗೊಂಡಿತು.

ಶರತ್ಕಾಲದಾಗಮನವಾಯ್ತು. ಇದು ರಾಜರಿಗೆ ದಿಗ್ವಿಜಯದ ಸಮಯ
ಅಂತೆಯೇ ರಘುವೂ ದಿಗ್ವಿಜಕ್ಕೆ ಹೊರಟನು. ಇದರಿಂದ ಶತ್ರುಗಳ ಮನಸ್ಸು
ಕ್ಷೋಭೆಗೊಂಡಿತು.

ದಿವಾ ಸೂರ್ಯ್ಯಾಂಶುಸಂತಪ್ತಂ ನಿಶಿ ಚಂದ್ರಾಂಶುಶೀತಲಂ ।
ಕಾಲೇನ ಪಕ್ವಂ ನಿರ್ದೋಷಮಗಸ್ತ್ಯೇನಾವಿಷೀಕೃತಂ ॥೧೩॥
ಹಂಸೋದಕಮಿತಿ ಖ್ಯಾತಂ ಶಾರದಂ ವಿಮಲಂ ಶುಚಿ ।
ಸ್ನಾನಪಾನಾವಗಾಹೇಷು ಹಿತಮಂಬು ಯಥಾಮೃತಂ ॥೧೪॥

(ಚರಕ)

ಹಗಲಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ತಾಪಗೊಂಡು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರನ
ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಶೀತಗೊಂಡು, ಕಾಲಾನುಗುಣವಾಗಿ (ವರ್ಷಾಕಾಲ ಮುಗಿದು
ಶರತ್ಕಾಲ ಬಂದಾಗ) ಪಕ್ವಗೊಂಡು, ಕಾಲುಷ್ಯಾದಿ ದೋಷದೂರವಾಗಿ,
ಅಗಸ್ತ್ಯ ನಕ್ಷತ್ರದುದಯದಿಂದ ನಿರ್ವಿಷಗೊಂಡ (ತಿಳಿಗೊಂಡ), ಪರಿಶುದ್ಧವೂ,
ಶುಚಿಪೂರ್ಣವೂ ಆದ ಶರತ್ಕಾಲಸಂಬಂಧವಾದ ನೀರು 'ಹಂಸೋದಕ'
ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ನಾನ–ಪಾನ–ಈಜುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಅಮೃತದಂತೆಯೇ
ಹಿತಕಾರಿ.

ದೃಷ್ಟಿಪೂತಂ ನ್ಯಸೇತ್ಪಾದಂ ವಸ್ತ್ರಪೂತಂ ಪಿಬೇಜ್ಜಲಂ ।
ಸತ್ಯಪೂತಾಂ ವದೇದ್ವಾಚಂ ಮನಃಪೂತಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ॥೧೫॥

(ಮನುಸ್ಮೃತಿ)

ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧಿಗೊಂಡಕಡೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕು (ಮುಂದೆ ನೋಡಿ
ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕು); ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು;
ಸತ್ಯದಿಂದ ಪವಿತ್ರಗೊಂಡ ಮಾತನ್ನಾಡಬೇಕು (ಸತ್ಯವನ್ನೇ ನುಡಿಯಬೇಕು)
ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧಿಗೊಂಡ ಕಾರ್ಯವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು (ಯಾವುದೇ
ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು).

ಮಂದೋಽಪ್ಯಮಂದತಾಮೇತಿ ಸಂಸರ್ಗೇಣ ವಿಪಶ್ಚಿತಃ ।
ಪಂಕಚ್ಛಿದಃ ಫಲಸ್ಯೇವ ನಿಕಷೇಣಾವಿಲಂ ಪಯಃ ॥೧೫॥

(ಮಾಲವಿಕಾಗ್ನಿಮಿತ್ರ)

(ಅಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ) ಕತಕಫಲದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮಲಿನವಾದ ನೀರು ತಿಳಿಗೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಹವಾಸದಿಂದ ಮಂದ ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವನೂ ಸಹ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಜಲಶುದ್ಧಿಯ ಉಪಾಯವು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಸತ್ಸಹವಾಸವು ಜೀವಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವೆಂಬುದನ್ನೂ ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನ ಹಿ ಕತಕಂ ಪಯಸಃ ಇವ ಪಂಕಸ್ಯ ಪ್ರಸಾದನಾಯ ಪ್ರಭವತಿ॥೧೬॥

ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಲಿನ್ಯವುಳ್ಳ ನೀರನ್ನು ಕತಕವು ತಿಳಿಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಸರಿನ ನೀರನ್ನು ತಿಳಿಗೊಳಿಸಲಾರದು.

ಮೃತ್ತೋಯೈಃ ಶುದ್ಧ್ಯತೇ ಶೋಧ್ಯಂ ನದೀ ವೇಗೇನ ಶುದ್ಧ್ಯತಿ ।
ರಜಸಾ ಸ್ತ್ರೀ ಮನೋದುಷ್ಟಾ ಸಂನ್ಯಾಸೇನ ದ್ವಿಜೋತ್ತಮಃ ॥೧೭॥

(ಮನುಸ್ಮೃತಿ)

ಪಾತ್ರೆ ಮೊದಲಾದ ಶೋಧನೀಯ ವಸ್ತುವು ಮಣ್ಣು–ನೀರುಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ; ನದಿಯು ಪ್ರವಾಹದ ವೇಗದಿಂದ ಶುದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ; (ಪರಪುರುಷ ದರ್ಶನಾದಿಯಿಂದ) ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೋಷಗೊಂಡ ಸ್ತ್ರೀಯು ರಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಶುದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠಜ್ಞಾನಿಯು ಸಂನ್ಯಾಸದಿಂದ ಶುದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಕೂಪೋದಕಂ ವಟಚ್ಛಾಯಾ ಶ್ಯಾಮಾ ಸ್ತ್ರೀ ಚೇಷ್ಟಕಾಲಯಂ ।
ಶೀತಕಾಲೇ ಭವೇದುಷ್ಣಮುಷ್ಣಕಾಲೇ ಚ ಶೀತಲಂ ॥೧೮॥

(ಚಾಣಕ್ಯಶತಕ)

ಬಾವಿಯ ನೀರು, ಆಲದ ಮರದ ನೆರಳು, ಲತಾಂಗಿ (ಸುಂದರ ಯುವತಿ), ಇಟ್ಟಿಗೆಯ ಮನೆ—ಇವು ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಪ್ರದ, ಉಷ್ಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶೀತಲ.

ಅಜೀರ್ಣೇ ಭೇಷಜಂ ವಾರಿ ಜೀರ್ಣೇ ವಾರಿ ಬಲಪ್ರದಂ ।
ಭೋಜನೇ ಚಾಮೃತಂ ವಾರಿ ಭೋಜನಾಂತೇ ವಿಷಪ್ರದಂ ॥೧೯॥

(ವೃದ್ಧಚಾಣಕ್ಯ)

ಅಜೀರ್ಣವುಳ್ಳವನಿಗೆ ಜಲಪಾನವು ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ; ಅಂತೆಯೇ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವನಿಗೆ ಬಲವರ್ಧಕ; ಭೋಜನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದು ಅಮೃತಸಮಾನ. ಆದರೆ ಭೋಜನದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷಪ್ರಾಯ.

ಅತ್ಯಂಬುಪಾನಾನ್ನ ವಿಪಚ್ಯತೇಽನ್ನಂ
ನಿರಂಬುಪಾನಾಚ್ಚ ಸ ಏವ ದೋಷಃ ।
ತಸ್ಮಾನ್ನರೋ ವಹ್ನಿವಿವರ್ಧನಾಯ
ಮುಹುರ್ಮುಹುರ್ವಾರಿ ಪಿಬೇದಭೂರಿ ॥೨೦॥

(ಕ್ಷೇಮಕುತೂಹಲ)

ಅತಿಯಾದ ಜಲಪಾನದಿಂದ ಅನ್ನ ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳದು; ಅಂತೆಯೇ ಜಲಪಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಅದೇ ಅಜೀರ್ಣದೋಷ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಜಠರಾಗ್ನಿಯ ವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಅಪಾಂ ಸಂಸ್ಪರ್ಶನಾತ್ ಸ್ನಾನಾತ್ಪಾನಾದ್ದರ್ಶನತೋಽಪಿ ವಾ ।
ಮನುಷ್ಯಾಃ ಸಿದ್ಧಿಮಾಯಾಂತಿ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಕ್ಷಾಲಿತಾಃ ॥೨೧॥

(ಪದ್ಮಪುರಾಣ)

ಜಲದ ಸಂಸ್ಪರ್ಶ, ಸ್ನಾನ, ಪಾನ, ದರ್ಶನಾದಿಗಳಿಂದ ಬಾಹ್ಯ-ಆಭ್ಯಂತರ ಈ ಉಭಯ ರೀತಿಯಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧಿಗೊಂಡವರಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರು ತಮ್ಮ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೧

ಅನ್ನವಿಜ್ಞಾನ

ಅನ್ನಾದ್ಭೂತಾನಿ ಜಾಯಂತೇ ಜಾತಾನ್ಯನ್ನೇನ ವರ್ಧಂತೇ ।
ಅದ್ಯತೇಽತ್ತಿ ಚ ಭೂತಾನಿ ತಸ್ಮಾದನ್ನಂ ತದುಚ್ಯತೇ ॥೧॥

(ತೈತ್ತಿರೀಯೋಪನಿಷತ್)

ಅನ್ನದಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ; ಹೀಗೆ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ವರ್ಧಿಸುವುದು ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ; ಅದ್ಯತೇ=ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ತಾನು ತಿನ್ನಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ; ಅತ್ತಿ ಚ=ಮತ್ತು ತಾನು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ–ಆದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ' ಅನ್ನ ' ಎಂಬ ಹೆಸರು. (ಅದ್ಯತೇ ಇತಿ ಅನ್ನಂ; ಅತ್ತಿ ಇತಿ ಅನ್ನಂ).

ಅದ್ಯತೇ ವಿಧಿವದ್ಭುಕ್ತಮತ್ತಿ ಭೋಕ್ತಾರಮನ್ಯಥಾ ।
ಆಯುಷ್ಯಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದಂ ಪೂರ್ವಮನ್ಯಥೈವೇತರತ್ ಸ್ಮೃತಂ ॥೨॥

ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲ್ಪಡುವುದು (ಅದ್ಯತೇ ಎಂಬ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ) ' ಅನ್ನ ' ವೆನಿಸುತ್ತದೆ; ಹಾಗೆಯೇ ವಿರುದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲ್ಪಡುವುದೂ ಸಹ (ಅತ್ತಿ ಎಂಬ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ) ' ಅನ್ನ ' ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ವಿಧವಾದ ಅನ್ನವು ಆಯುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರದವಾದರೆ, ಎರಡನೆಯ ರೀತಿಯ ಅನ್ನವು ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಆಯುಷ್ಯ-ಆರೋಗ್ಯಗಳ ನಾಶಕ.

ಆಹಾರಾತ್ಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಸಂಭವಂತಿ ಮಹೀಪತೇ ।
ಆಹಾರೇಣ ವಿವರ್ಧಂತೇ ತೇನ ಜೀವಂತಿ ಜಂತವಃ ॥೩॥

(ಮಹಾಭಾರತ)

ಎಲೈ ರಾಜನೇ ! ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ವರ್ಧಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಬದುಕಿರುವಿಕೆ.

ಶಕ್ಯತೇ ದುಸ್ತ್ಯಜೇಽಪ್ಯರ್ಥೇ ಚಿರರಾತ್ರಾಯ ಜೀವಿತುಂ ।
ನ ತು ಭೋಜನಮುತ್ಸೃಜ್ಯ ಶಕ್ಯಂ ವರ್ತಯಿತುಂ ಚಿರಂ ॥೪॥

ಹಣವನ್ನು ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅಥವಾ ಹಣವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಬಹಳಕಾಲ ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ; ಆದರೆ, ಭೋಜನವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಬಹುಕಾಲ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ತದ್ಗೃಹಂ ಯತ್ರ ವಸತಿಸ್ತದ್ಭೋಜ್ಯಂ ಯೇನ ಜೀವತಿ ।
ಯನ್ಮುಕ್ತಯೇ ತದೇವೋಕ್ತಂ ಜ್ಞಾನಮಜ್ಞಾನಮನ್ಯಥಾ ॥೩॥
(ಮಾರ್ಕಂಡೇಯಪುರಾಣ)

ವಾಸಯೋಗ್ಯವಾದುದೇ ನಿಜವಾದ ಮನೆ; ಯಾವುದರಿಂದ ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅದೇ ಭೋಜ್ಯವಸ್ತು; ಯಾವುದರಿಂದ ಮೋಕ್ಷವೋ ಅದೇ ಜ್ಞಾನ; ಉಳಿದುದು (ಮೋಕ್ಷಪ್ರದವಲ್ಲದುದು) ಅಜ್ಞಾನ.

ಅತ್ರಾಹಾರಾರ್ಥಂ ಕರ್ಮ ಕುರ್ಯಾದನಿಂದ್ಯಂ
ಕುರ್ಯಾದಾಹಾರಂ ಪ್ರಾಣಸಂಧಾರಣಾರ್ಥಂ ।
ಪ್ರಾಣಾಃ ಸಂಧಾರ್ಯಾಸ್ತತ್ತ್ವಜಿಜ್ಞಾಸನಾರ್ಥಂ
ತತ್ತ್ವಂ ಜಿಜ್ಞಾಸ್ಯಂ ಯೇನ ಭೂಯೋ ನ ದುಃಖಂ ॥೬॥
(ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠ)

ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು; ಆಹಾರವನ್ನಾದರೂ ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಗೋಸ್ಕರ ಸೇವಿಸಬೇಕು; ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ತತ್ತ್ವಜಿಜ್ಞಾಸೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಪುನಃ ಯಾವುದರಿಂದ (ಜನನ-ಮರಣರೂಪವಾದ) ದುಃಖವೇ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹ (ಬ್ರಹ್ಮ) ತತ್ತ್ವವನ್ನೇ ಅವಶ್ಯ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಅನ್ನಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ವ್ಯಜಾನಾತ್ ॥೭॥ (ತೈತ್ತಿರೀಯೋಪನಿಷತ್)
ಅನ್ನವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.
ಅನ್ನಂ ನ ನಿಂದ್ಯಾತ್, ತದ್ವ್ರತಂ ॥೮॥ (ತೈ. ಉ.)
ಅನ್ನವನ್ನು ನಿಂದಿಸಬಾರದು; ಅದೂ ಒಂದು ವ್ರತ.
ಅನ್ನಂ ನ ಪರಿಚಕ್ಷೀತ, ತದ್ವ್ರತಂ ॥೯॥ (ತೈ. ಉ.)
ಅನ್ನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬಾರದು; ಅದೂ ಒಂದು ವ್ರತ.
ಅನ್ನಂ ಬಹು ಕುರ್ವೀತ, ತದ್ವ್ರತಂ ॥೧೦॥ (ತೈ. ಉ)
ಅನ್ನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಅದೂ ಒಂದು ವ್ರತ.

ಉಪಘಾತಮೃತೇ ದೋಷಂ ನಾನ್ನಸ್ಯೋದೀರಯೇದ್ಬುಧಃ ||೧೧||

(ಮಾರ್ಕಂಡೇಯಪುರಾಣ)

ಜ್ಞಾನಿಯು ಅನ್ನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಜನಕರೂಪವಾದ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಹಾನಿರೂಪವಾದ ದೋಷವೊಂದನ್ನು ಹೊರತು ಬೇರಾವ ದೋಷವನ್ನೂ ಆರೋಪಿಸಬಾರದು.

ಪೂಜಯೇದಶನಂ ನಿತ್ಯಮದ್ಯಾಚ್ಚೈತದಕುತ್ಸಯನ್ ।
ದೃಷ್ಟ್ವಾ ಹೃಷ್ಯೇತ್ಪ್ರಸೀದೇಚ್ಚ ಪ್ರತಿನಂದೇಚ್ಚ ಸರ್ವಶಃ ||೧೨||

(ಮನು)

ಅನ್ನವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಪೂಜಿಸಬೇಕು; ಇದನ್ನು ನಿಂದಿಸದೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು; ಅನ್ನವನ್ನು ನೋಡಿ ಹರ್ಷಗೊಳ್ಳಬೇಕು, ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಹೊಂದಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದ ಅಭಿನಂದಿಸಬೇಕು.

ಪೂಜಿತಂ ಹ್ಯಶನಂ ನಿತ್ಯಂ ಬಲಮೂರ್ಜಂ ಚ ಯಚ್ಛತಿ ।
ಅಪೂಜಿತಂ ತು ತದ್ಭುಕ್ತಮುಭಯಂ ನಾಶಯೇದಿದಂ ||೧೩|| (ಮನು)

ನಿತ್ಯವೂ ಪೂಜಿಸಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅನ್ನವು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪೂಜಿಸದೆ ಸೇವಿಸುವ ಅನ್ನವು ಇವೆರಡನ್ನೂ ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಮೃತಂ ಕಲ್ಪಯಿತ್ವಾ ತು ಯದನ್ನಂ ಸಮುಪಾಗತಂ ।
ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿಹೋತ್ರವಿಧಿನಾ ಭೋಜ್ಯಂ ತದ್ವದಘಾಪಹಂ ||೧೪||

(ಬೃಹದ್ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯಸ್ಮೃತಿ)

ತನ್ನೆಡೆಗೆ ಬಂದ ಅನ್ನವನ್ನು ಅಮೃತವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, 'ಅನ್ನವೇ ಪ್ರಾಣ' ವೆಂಬ ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿಹೋಮ ವಿಧಾನದ ಮುಖಾಂತರ ಸೇವಿಸಿದ್ದಾದರೆ, ಅದು ಪಾಪನಾಶಕರ (ರೋಗಹರ).

ನ ರಾಗಾನ್ನಾಪ್ಯವಿಜ್ಞಾನಾದಾಹಾರಾನುಪಯೋಜಯೇತ್ ।
ಪರೀಕ್ಷ್ಯ ಹಿತಮಶ್ನೀಯಾದ್ದೇಹೋ ಹ್ಯಾಹಾರಸಂಭವಃ ||೧೫||

(ಚರಕ)

ಆಸೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಈ ದೇಹವು ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಆದುದಷ್ಟೆ!

ಅನ್ನಮಶಿತಂ ತ್ರೇಧಾ ವಿಧೀಯತೇ । ತಸ್ಯ ಯಃ ಸ್ಥವಿಷ್ಠೋ
ಧಾತುಸ್ತತ್ಪುರೀಷಂ ಭವತಿ । ಯೋ ಮಧ್ಯಮಸ್ತನ್ಮಾಂಸಂ,
ಯೋಽಣಿಷ್ಠಸ್ತನ್ಮನಃ ॥೧೬॥ (ಛಾಂದೋಗ್ಯೋಪನಿಷತ್)

ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಅನ್ನವು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಭಾಗಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲವಾದ ಭಾಗವು ಪುರೀಷವಾಗುತ್ತದೆ; ಮಧ್ಯಮಭಾಗವು ಮಾಂಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಭಾಗವು ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಚಾರಃ ಕುಲಮಾಖ್ಯಾತಿ ವಪುರಾಖ್ಯಾತಿ ಭೋಜನಂ ।
ವಚನಂ ಶ್ರುತಮಾಖ್ಯಾತಿ ಸ್ನೇಹಮಾಖ್ಯಾತಿ ಲೋಚನಂ ॥೧೭॥
(ಶಿವಪುರಾಣ)

ಆಚಾರವು ಕುಲ (ವಂಶ)ವನ್ನೂ, ಶರೀರವು ಭೋಜನ (ದ ಪ್ರಮಾಣ) ವನ್ನೂ, ಮಾತು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಮತ್ತು ನೇತ್ರವು (ದೃಷ್ಟಿಯು) ಸ್ನೇಹವನ್ನೂ ಹೇಳುತ್ತವೆ (ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ).

ದೀಪೋ ಭಕ್ಷಯತೇ ಧ್ವಾಂತಂ ಕಜ್ಜಲಂ ಚ ಪ್ರಸೂಯತೇ ।
ಯದನ್ನಂ ಭಕ್ಷಯೇನ್ನಿತ್ಯಂ ಜಾಯತೇ ತಾದೃಶೀ ಪ್ರಜಾ ॥೧೮॥
(ವೃದ್ಧಚಾಣಕ್ಯ)

ದೀಪವು ಕತ್ತಲೆಯನ್ನೇ ಭಕ್ಷಿಸಿ ಕಜ್ಜಲ (ಕಿಟ್ಟ) ವನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವ ಗುಣದ (ಸಾತ್ತ್ವಿಕಾದಿ) ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೋ ಆವನ ಸಂತತಿಯೂ ಅದೇ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರಶುದ್ಧೌ ಸತ್ತ್ವಶುದ್ಧಿಃ ॥೧೯॥ (ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉ)

ಆಹಾರವು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಸತ್ತ್ವ (ಅಂತಃಕರಣ)ವೂ ಶುದ್ಧವುಳ್ಳದ್ದು.

ಸರ್ವೇಷಾಮೇವ ಶೌಚಾನಾಮನ್ನಶೌಚಂ ವಿಶಿಷ್ಯತೇ ॥೨೦॥
(ಬೃಹಸ್ಪತಿ)

ಎಲ್ಲ ವಿಧ ಶುದ್ಧತೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನಶುದ್ಧಿಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ತ್ರೀಣಿ ರತ್ನಾನಿ ಜಲಮನ್ನಂ ಸುಭಾಷಿತಂ।
ಮೂಢೈಃ ಪಾಷಾಣಖಂಡೇಷು ರತ್ನಸಂಜ್ಞಾ ವಿಧೀಯತೇ ॥೨೧॥
(ವೃದ್ಧಚಾಣಕ್ಯ)

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜಲ, ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಸುಭಾಷಿತ–ಈ ಮೂರೇ ನಿಜವಾದ ರತ್ನಗಳು. ಆದರೆ (ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯದ) ಮೂರ್ಖರು ಕಲ್ಲಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನೇ ರತ್ನವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೨

ವಿವಿಧ-ಆಶ್ರಿತ ವಿಜ್ಞಾನ

ಕೋ ಹಿ ತುಲಾಮಧಿರೋಹತಿ ಶುಚಿನಾ ಸಹಜಮಧುರೇಣ ? ।
ತಪ್ತಂ ವಿಕೃತಂ ಮಥಿತಂ ತಥಾಪಿ ಯತ್ಸ್ನೇಹಮುದ್ಗಿರತಿ ॥೧॥
(ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಪದ್ಧತಿ)

ಮೊದಲು ಕಾಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಹೆಪ್ಪಿನಿಂದ ವಿಕಾರಗೊಂಡು, ಕಡೆಗೆ ಕಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟರೂ, ಹಾಲು ಸ್ನೇಹ ಅಂದರೆ ತುಪ್ಪವನ್ನೇ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಹಜ ಮಧುರವೂ, ಶುಚಿಯುಳ್ಳದ್ದೂ ಆದ ಹಾಲಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ವಸ್ತು ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. (ಹಾಗೆಯೇ ಸತ್ಪುರುಷರೂ ಸಹ ಎಷ್ಟೇ ವಿಕಾರಕ್ಕೊಳಗುಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟರೂ ಅವರು ಸ್ನೇಹಪರರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ).

ನೋ ಚೇದ್ಗವಾಂ ಯದಿ ಪಯಃ ಪೃಥಿವೀತಲೇಽಸ್ಮಿನ್ ।
ಸಂವರ್ಧನಂ ನ ಚ ಭವೇದ್ವಿಧಿಸಂತತೀನಾಂ ।
ಯೋ ಜಾಯತೇ ವಿಧಿವಶೇನ ತು ಸೋಽಪಿ ರೂಕ್ಷೋ ।
ನಿರ್ವೀರ್ಯಶಕ್ತಿರಹಿತೋಽತಿಕೃಶಃ ಕುರೂಪಃ ॥೨॥

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಂದುವೇಳೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲೇಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಬ್ರಹ್ಮಸೃಷ್ಟಿಯ ಈ ಪರಂಪರೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದುವೇಳೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನೇ ಕುಡಿಯದವನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಾದರೆ, ಅಂತಹವನು ರೂಕ್ಷ (ಕಠೋರ), ನಿರ್ವೀರ್ಯ, ನಿಶ್ಶಕ್ತ, ಅತಿಕೃಶ ಮತ್ತು ಕುರೂಪಿಯೇ ಆಗಿರುವನು.

ಅಮೃತಂ ವೈ ಗವಾಂ ಕ್ಷೀರಮಿತ್ಯಾಹ ತ್ರಿದಶಾಧಿಪಃ ।
ತಸ್ಮಾದ್ದದಾತಿ ಯೋ ಧೇನುಮಮೃತಂ ಸ ಪ್ರಯಚ್ಛತಿ ॥೩॥

ಹಸುವಿನ ಹಾಲೇ ಅಮೃತವೆಂದು ಇಂದ್ರನು ಹೇಳಿರುವನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವನು ಹಸುವನ್ನು ದಾನಮಾಡುತ್ತಾನೋ ಅವನು ಅಮೃತವನ್ನೇ ದಾನ ಮಾಡಿದಂತೆ.

ಅಮರತ್ವಂ ಯಥಾ ಸ್ವರ್ಗೇ ದೇವಾನಾಮಮೃತಾದ್ಭವೇತ್ ।
ತಕ್ರಾದ್ಭೂವೌ ತಥಾ ನೃಣಾಮಮರತ್ವಂ ಹಿ ಜಾಯತೇ ॥೪॥

(ಕ್ಷೇಮಕುತೂಹಲ)

ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಮರರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅಮೃತದಿಂದ ಅಮರತ್ವ (ಮರಣವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ) ಸಂಭವವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ತಕ್ರ (ಕಡೆಗಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ) ದಿಂದ ಅಮರತ್ವ (ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ) ಸಂಭವ.

ಅಮೃತಂ ದುರ್ಲಭಂ ನೃಣಾಂ ದೇವಾನಾಮುದಕಂ ತಥಾ ।
ಪಿತೄಣಾಂ ದುರ್ಲಭಃ ಪುತ್ರಸ್ತಕ್ರಂ ಶಕ್ರಸ್ಯ ದುರ್ಲಭಂ ॥೫॥

ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಅಮೃತ ದುರ್ಲಭ; ಹಾಗೆಯೇ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನೀರು ದುರ್ಲಭ, ಪಿತೃದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಮಗನು ದುರ್ಲಭ ಅಂತೆಯೇ ಇಂದ್ರನಿಗೆ ತಕ್ರ ದುರ್ಲಭ.

ಕೈಲಾಸೇ ಯದಿ ತಕ್ರಮಸ್ತಿ ಗಿರಿಶಃ ಕಿಂ ನೀಲಕಂಠೋ ಭವೇತ್?
ವೈಕುಂಠೇ ಯದಿ ಕೃಷ್ಣತಾಮನುಭವೇದದ್ಯಾಪಿ ಕಿಂ ಕೇಶವಃ? ।
ಇಂದ್ರೋ ದುರ್ಭಗತಾಂ ಕ್ಷಯಂ ದ್ವಿಜಪತಿರ್ಲಂಬೋದರತ್ವಂ ಗಣಃ
ಕುಷ್ಠಿತ್ವಂ ಚ ಕುಬೇರಕೋ ದಹನತಾಮಗ್ನಿಶ್ಚ ಕಿಂ ವಿಂದತಿ? ॥೬॥

ಕೈಲಾಸದಲ್ಲಿ ತಕ್ರವು ಲಭ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಶಿವನು 'ನೀಲಕಂಠ'ನಾಗಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ವೈಕುಂಠದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ವಿಷ್ಣುವು 'ಕೃಷ್ಣತ್ವ'ವನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಇಂದ್ರನಿಗೆ ದುರ್ಭಗತ್ವ (ಮೈಯೆಲ್ಲ ತೂತಾಗುವಿಕೆ), ಚಂದ್ರನಿಗೆ ಕ್ಷಯತ್ವ, ಗಣಪತಿಗೆ ಲಂಬೋದರತ್ವ, ಕುಬೇರನಿಗೆ ಕುಷ್ಠರೋಗತ್ವ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಗೆ ಸುಡುವಿಕೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಘೃತೇನ ಜುಹುಯಾದಗ್ನಿಂ ಘೃತೇನ ಸ್ವಸ್ತಿ ವಾಚಯೇತ್ ।
ಘೃತಂ ದದ್ಯಾತ್ ಘೃತಂ ಪ್ರಾಶೇದ್ಗವಾಂ ಪುಷ್ಟಿಂ ಸಮಶ್ನುತೇ ॥೭॥

ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದಿಂದ ಹೋಮಮಾಡಬೇಕು ; ಸ್ವಸ್ತಿವಾಚನ ಮಾಡಬೇಕು ; ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನೇ ದಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಸೇವಿಸಬೇಕು ; ಇದರಿಂದ ಪುಷ್ಟಿ ಸಂಭವ.

ಆಯುರ್ಘೃತಂ ನದೀ ಪುಣ್ಯಂ ಭಯಂ ಚೋರಃ ಸುಖಂ ಪ್ರಿಯಾ ।
ವೈರಂ ದ್ಯೂತಂ ಗುರುರ್ಜ್ಞಾನಂ ಶ್ರೇಯೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಪೂಜನಂ ॥೮॥
(ರುದ್ರಾಲಂಕಾರಟೀಕಾ)

ತುಪ್ಪವೇ ಆಯುಸ್ಸು (ಆಯುರ್ವರ್ಧಕ) ; ನದಿಯೇ ಪುಣ್ಯ (ನದಿಯ ಸ್ನಾನ ಪುಣ್ಯಪ್ರದ) ; ಚೋರನೇ ಭಯ ; ಸುಖವೇ ಪತ್ನಿ ; ದ್ಯೂತವೇ ವೈರ ; ಜ್ಞಾನವೇ ಗುರು ಮತ್ತು ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಪೂಜೆಯೇ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು.

ಅಮೃತಂ ನಾಮ ಯತ್ಸಂತೋ ಮಂತ್ರಜಿಹ್ವೇಷು ಜುಹ್ವತಿ ।
ಶೋಭೈವ ಮಂಥರಕ್ಷುಬ್ಧಕ್ಷುಭಿತಾಂಭೋಧಿವರ್ಣನಾ ॥೯॥
(ಶಿಶುಪಾಲವಧ)

ಅಮೃತವೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಮಮಾಡುವ ಘೃತವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಡೆಗೋಲಾದ ಮಂದರಪರ್ವತದ ಕಡೆಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಂಡ ಸಮುದ್ರದ ವರ್ಣನೆ ಕೇವಲ ಕಾವ್ಯ ಶೋಭೆಗಾಗಿ. ಅಂದರೆ ಅಮೃತವು ಸಮುದ್ರಮಥನದಿಂದ ಬಂದುದೆಂಬುದು ಒಂದು ಕಲ್ಪನೆ.

ಶ್ರೇಯಃ ಪುಷ್ಪಫಲಂ ವೃಕ್ಷಾದ್ದಧ್ನಃ ಶ್ರೇಯೋ ಘೃತಂ ಸ್ಮೃತಂ ।
ಶ್ರೇಯಸ್ತೈಲಂ ಚ ಪಿಣ್ಯಾಕಾಚ್ಛ್ರೇಯಾನ್ ಧರ್ಮಸ್ತು
ಮಾನುಷಾತ್ ॥೧೦॥ (ಪಂಚತಂತ್ರ)

ವೃಕ್ಷಗಳಿಂದ ಫಲ-ಪುಷ್ಪಪ್ರಾಪ್ತಿ, ದಧಿಯಿಂದ ಘೃತದ ಪ್ರಾಪ್ತಿ, (ಪಿಣ್ಯಾಕ) ಎಣ್ಣೆಬೀಜಗಳಿಂದ ತೈಲದ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನಿಂದ (ಮನುಷ್ಯಜನ್ಮದಿಂದ) ಧರ್ಮದ ಪ್ರಾಪ್ತಿ–ಇವು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರಗಳು.

ಯತ್ರ ನಾಸ್ತಿ ದಧಿಮಂಥನಘೋಷೋ
ಯತ್ರ ನೋ ಲಘುಲಘೂನಿ ಶಿಶೂನಿ ।
ಯತ್ರ ನಾಸ್ತಿ ಗುರುಗೌರವಪೂಜಾ
ತಾನಿ ಕಿಂ ಬತ ಗೃಹಾಣಿ ವನಾನಿ ? ॥೧೧॥

ಎಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಕಡೆಯುವ ಧ್ವನಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಎಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಎಲ್ಲಿ ಗುರುಜನರಿಗೆ ಗೌರವಪೂರ್ಣ ಪೂಜೆ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಹೇಳು, ಆ ಸ್ಥಳ ಮನೆಯೋ ಅಥವಾ ಅರಣ್ಯವೋ? (ಮನೆಯಲ್ಲ, ಸಾಕ್ಷಾದರಣ್ಯ).

ಭಾರತಂ ಚೇಕ್ಷುದಂಡಂ ಚ ಕಲಾನಾಥಂ ಚ ವರ್ಣಯ ।
ಕಾಲಿದಾಸಃ ಕವಿರ್ಬ್ರೂತೇ ಪ್ರತಿಪರ್ವರಸಾಯನಂ ॥೧೩॥

(ಭೋಜಪ್ರಬಂಧ)

ಭೋಜರಾಜ ಕಾಳಿದಾಸನನ್ನು ಕುರಿತು—

ಭಾರತ, ಇಕ್ಷು ಮತ್ತು ಚಂದ್ರ ಈ ಮೂರನ್ನೂ (ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ) ವರ್ಣಿಸು ಎಂದು ಹೇಳಲು,

ಕಾಳಿದಾಸನ ಉತ್ತರ—'ಪ್ರತಿಪರ್ವರಸಾಯನ'.

(೧) ಭಾರತ—ಪ್ರತಿಪರ್ವದಲ್ಲಿಯೂ ಉತ್ತರೋತ್ತರ ರಸಾಧಿಕ್ಯ.

(೨) ಇಕ್ಷು—ಗೆಣ್ಣು ಗೆಣ್ಣಿಗೂ ಉತ್ತರೋತ್ತರ ರಸಾಧಿಕ್ಯ.

(೩) ಚಂದ್ರ—ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ದಿನದಿನವೂ ವೃದ್ಧಿಹೊಂದುವುದರಿಂದ ರಸಿಕರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ರಸಾಧಿಕ್ಯ.

ಇಕ್ಷೋರಗ್ರಾತ್ಕ್ರಮಶಃ ಪರ್ವಣಿ ಪರ್ವಣಿ ಯಥಾ ರಸವಿಶೇಷಃ ।
ತದ್ವತ್ಸಜ್ಜನಮೈತ್ರೀ ವಿಪರೀತಾನಾಂ ತು ವಿಪರೀತಾ ॥೧೪॥

(ಭೋಜಪ್ರಬಂಧ)

ಕಬ್ಬಿನ ಸುಳಿಯಿಂದ ಬುಡದವರೆಗೆ ಗೆಣ್ಣು ಗೆಣ್ಣಿಗೂ ರಸವು (ರುಚಿ) ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಸಜ್ಜನರ ಮೈತ್ರಿಯೂ ಸಹ ದಿನ ದಿನಕ್ಕೂ ವೃದ್ಧಿಹೊಂದುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಕಬ್ಬಿನ ಬುಡದಿಂದ ಸುಳಿಯೆಡೆಗೆ ರಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಸವಾಗುವಂತೆ, ದುರ್ಜನರ ಮೈತ್ರಿಯು ಮೊದಲು ಗಾಢವಾಗಿದ್ದು, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಕಡೆಗೆ ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕಾಂತೋಽಸಿ ನಿತ್ಯಮಧುರೋಽಸಿ ರಸಾಕುಲೋಽಸಿ
ಕಿಂಚಾಸಿ ಪಂಚಶರಕಾರ್ಮುಕಮದ್ವಿತೀಯಂ ।

ಇಕ್ಷೋಃ ! ತವಾಸ್ತಿ ಸಕಲಂ ಪರಮೇಕಮೂನಂ
ಯತ್ಸೇವಿತೋ ಭಜಸಿ ನೀರಸತಾಂ ಕ್ರಮೇಣ ||೧೪|| (ಭೋಜಪ್ರಬಂಧ)

ಎಲೈ ಇಕ್ಷುವೇ! ನೀನು ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿರುವೆ; ಸದಾ ಮಧುರ (ಸಿಹಿ)ವಾಗಿರುವೆ; ರಸಪೂರ್ಣವೂ ಆಗಿರುವೆ. ಮೇಲಾಗಿ ನೀನು ಪಂಚಬಾಣನಾದ ಮನ್ಮಥನಿಗೆ ಅದ್ವಿತೀಯವಾದ ಧನುಸ್ಸೂ ಆಗಿರುವೆ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಗುಣವೂ ನಿನ್ನಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ನಿನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ನ್ಯೂನತೆಯೆಂದರೆ, ನೀನು ಸವಿಯಲ್ಪಟ್ಟಂತೆಲ್ಲ ರಸಹೀನತೆಯನ್ನೇ ಹೊಂದುವೆ.

[ರಾಜನ ಪರವಾಗಿ—ಎಲೈ ರಾಜನೇ! ನೀನು ಸುಂದರನಾಗಿರುವೆ; ಮಧುರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವೆ; ಮನ್ಮಥನಂತೆ ಮೋಹಕನೂ ಆಗಿರುವೆ. ಹೀಗೆ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಗುಣಗಳಿದ್ದರೂ, ನಿನ್ನನ್ನು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟೇಕಾಲ ಸೇವೆ ಮಾಡಿದರೂ, ಅಂತಹ ಸೇವಾತತ್ಪರನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ನೀನು ಔದಾಸೀನ್ಯವನ್ನೇ ತೋರುವೆ—ಎಂದು ಮಯೂರ ಕವಿಯು ಇಕ್ಷುವಿನ ನೆಪದಿಂದ ಭೋಜರಾಜನನ್ನು, ಚಾಟೂಕ್ತಿಯಿಂದ ಜಾಗ್ರತಗೊಳಿಸಿ ಅವನಿಂದ ಸಂಪೂಜಿತನಾದ.]

ಸಂಚಿತ್ಯ ಸಂಚಿತ್ಯ ಜಗತ್ಸಮಸ್ತಂ
ತ್ರಯಃ ಪದಾರ್ಥಾ ಹೃದಯಂ ಪ್ರವಿಷ್ಟಾಃ ।
ಇಕ್ಷೋರ್ವಿಕಾರಾ ಮತಯಃ ಕವೀನಾಂ
ಮುಗ್ಧಾಂಗನಾಪಾಂಗತರಂಗಿತಾನಿ ||೧೫||
(ಭೋಜಪ್ರಬಂಧ)

ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತನ್ನೆಲ್ಲ ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗಿ—ಇಕ್ಷುವಿನ ವಿಕಾರ (ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಇತ್ಯಾದಿ), ಪ್ರತಿಭೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕವಿಗಳ ಮತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಮುಗ್ಧ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಡೆಗಣ್ಣೋಟಗಳ ಪರಂಪರೆ—ಈ ಮೂರು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಳಿಯದೆ ನಿಂತಿವೆ.

ಇತರವೃಕ್ಷಫಲಂ ಫಲಮೇವ ತನ್ನೃಪ
ರಸಾಲಫಲಂ ತ್ವಮೃತಂ ಮತಂ ।
ಯದಿ ತದೀಯರಸಃ ಸಿತಯಾ ಯುತಃ
ಸ್ಮೃತಪ್ರೋಲಿಕಯಾಸ್ಯ ನ ಚೋಪಮಾ ||೧೬||
(ಶಿವಕಾವ್ಯ)

ಎಲೈ ರಾಜನೇ ! ಇತರ ವೃಕ್ಷಗಳ ಫಲಗಳನ್ನು 'ಫಲ' ಎಂದೇ ಕರೆಯ ಬಹುದಾದರೂ ರಸಾಲ (ಮಾವು) ಫಲವಾದರೋ 'ಅಮೃತ' ಎನಿಸಿದೆ. ಇದರ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ-ತುಪ್ಪಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಹೋಳಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸು ವುದಾದರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ರುಚಿ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ.

ಖ್ಯಾತಃ ಸರ್ವರಸಾನಾಂ ಹಿ ಲವಣೋ ರಸ ಉತ್ತಮಃ ।
ಗೃಹೀತಂ ಚ ವಿನಾ ತೇನ ವ್ಯಂಜನಂ ಗೋಮಯಾಯತೇ ॥೧೭॥
(ಹಿತೋಪದೇಶ)

ಎಲ್ಲ ರಸ (ಷಡ್ರಸ)ಗಳಲ್ಲಿ ಲವಣರಸವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದಿಲ್ಲ ದಿದ್ದರೆ ವ್ಯಂಜನ (ಕಾಯಿ-ಪಲ್ಯ)ವು ಗೋಮಯಕ್ಕೆ ಸಮಾನ.

ಅಸ್ಮಾಚ್ಛಾಸ್ತ್ರವರಾದ್ಬೋಧಾ ಜಾಯಂತೇ ಯೇ ವಿಚಾರಿತಾತ್ ।
ಲವಣೈರ್ವ್ಯಂಜನಾನೀವ ಭಾಂತಿ ಶಾಸ್ತ್ರಾಂತರಾಣಿ ತೈಃ ॥೧೮॥
(ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠ)

ಇತರ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಹೇಳುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ಈ ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠ ಶಾಸ್ತ್ರವೊಂದರಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ವ್ಯಂಜನಗಳು ಹೇಗೆ ಲವಣಗಳಿಂದ ರುಚಿಕರಗಳಾಗುತ್ತವೋ ಹಾಗೆ ಆ ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠದ ಜ್ಞಾನಗಳಿಂದ ಇತರ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೆಲ್ಲ ಶೋಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಮುದ್ಗದಾಲೀ ಗದವ್ಯಾಲೀ ಕವೀಂದ್ರ ವಿತುಷಾ ಕಥಂ ? ।
ಭಕ್ತವಲ್ಲಭಸಂಯೋಗೇ ಜಾತಾ ವಿಗತಕಂಚುಕೀ ॥೧೯॥
(ಭೋಜಪ್ರಬಂಧ)

ಪ್ರಶ್ನೆ—ಎಲೈ ಕವಿಶ್ರೇಷ್ಠನೇ ! ರೋಗಕ್ಕೆ ಸರ್ಪದಂತಿರುವ (ರೋಗ ನಾಶಕವಾದ) ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಬೇಳೆಯು ಹೊಟ್ಟಿಲ್ಲದ್ದಾಗಿ ಹೇಗಾಯ್ತು ?

ಉತ್ತರ—ಪ್ರೀತಿಯ ಪ್ರಿಯಕರನ ಸಮಾಯೋಗವಾದಾಗ ಸ್ತ್ರೀಯು ತನ್ನ ಕವಚವನ್ನು ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಬೇಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ಅಕ್ಕಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಈ ಹೆಸರುಕಾಳು ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ದೂರಮಾಡಿಕೊಂಡಿತು.

ನವಂ ವಸ್ತ್ರಂ ನವಂ ಛತ್ರಂ ನವ್ಯಾ ಸ್ತ್ರೀ ನೂತನಂ ಗೃಹಂ ।
ಸರ್ವತ್ರ ನೂತನಂ ಶಸ್ತಂ ಸೇವಕಾನ್ನೇ ಪುರಾತನೇ ॥೨೦॥

ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ, ಹೊಸ ಛತ್ರ, ಹೊಸ ಸ್ತ್ರೀ (ಯುವತಿ), ಹೊಸ ಮನೆ-- ಇವೆಲ್ಲ ಹೊಸದಾದವುಗಳಾಗಿಯೇ ಪ್ರಶಸ್ತಗಳು, ಆದರೆ ಸೇವಕ ಮತ್ತು ಅನ್ನ (ಧಾನ್ಯ)ಗಳು ಹಳೆಯುವಾದವುಗಳಾಗಿ ಪ್ರಶಸ್ತಗಳು. (ಹಳೆಯ ಧಾನ್ಯಪ್ರಶಸ್ತ).

ಅಭ್ರಚ್ಛಾಯಾ ಖಲಪ್ರೀತಿಃ ಸಿದ್ಧಮನ್ನಂ ಚ ಯೋಷಿತಃ ।
ಕಿಂಚಿತ್ಕಾಲೋಪಭೋಗ್ಯಾನಿ ಯೌವನಾನಿ ಧನಾನಿ ಚ ॥೨೧॥

(ಹಿತೋಪದೇಶ)

ಮೇಘದ ನೆರಳು, ದುರ್ಜನರ ಪ್ರೀತಿ, ಸಿದ್ಧವಾದ (ಬೇಯಿಸಿದ) ಅನ್ನ, ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಯೌವನ ಮತ್ತು ಧನ ಇವೆಲ್ಲ ಅಲ್ಪಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸಲು ಯೋಗ್ಯಗಳು.

ಪಕ್ವಾನ್ನಮಿವ ರಾಜೇಂದ್ರ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣಾಃ ಸ್ತ್ರಿಯಃ ।
ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷೇ ಚ ಪರೋಕ್ಷೇ ಚ ರಕ್ಷಿತವ್ಯಾಃ ಪ್ರಯತ್ನತಃ ॥೨೨॥

(ಸುಭಾಷಿತಾವಲಿ)

ಎಲೈ ರಾಜಶ್ರೇಷ್ಠನೇ ! ಪಕ್ವಾನ್ನ (ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ) ದಂತೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸರ್ವರಿಗೂ ಸಾಧಾರಣರು. (ಪಕ್ವಾನ್ನವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಯಸು ವಂತೆ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನೂ ಎಲ್ಲರೂ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ). ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಎರಡೂ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷ-ಈ ಎರಡೂ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

[ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ (ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ) ಮತ್ತು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ಊಟದ ಬಳಿಕ (ಪರೋಕ್ಷ)—ಈ ಎರಡೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೀಟ-ಧೂಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಗಳಿಂದ ಅನ್ನವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು].

ಅನ್ನಾದ್ದಶಗುಣಂ ಪಿಷ್ಟಂ ಪಿಷ್ಟಾದ್ದಶಗುಣಂ ಪಯಃ ।
ಪಯಸೋಽಷ್ಟಗುಣಂ ಮಾಂಸಂ ಮಾಂಸಾದ್ದಶಗುಣಂ ಘೃತಂ ॥೨೩॥

(ವೃದ್ಧಚಾಣಕ್ಯ)

ಅನ್ನಕ್ಕಿಂತ ಪಿಷ್ಟ (ಹಿಟ್ಟು) ಹತ್ತರಷ್ಟು ಗುಣಶಾಲಿ; ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಹಾಲು ಹತ್ತರಷ್ಟು ಗುಣಶಾಲಿ; ಹಾಲಿಗಿಂತ ಮಾಂಸ ಎಂಟರಷ್ಟು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಕ್ಕಿಂತ ಘೃತ ಹತ್ತರಷ್ಟು ಗುಣಶಾಲಿ.

ಶಾಕೇನ ರೋಗಾ ವರ್ಧಂತೇ ಪಯಸಾ ವರ್ಧತೇ ತನುಃ ।
ಘೃತೇನ ವರ್ಧತೇ ವೀರ್ಯಂ ಮಾಂಸಾನ್ಮಾಂಸಂ ಪ್ರವರ್ಧತೇ ॥೨೪॥
(ವೃದ್ಧಚಾಣಕ್ಯ)

ತರಕಾರಿ (ಶಾಕ)ಯಿಂದ ರೋಗಗಳೂ, ಹಾಲಿನಿಂದ ಶರೀರವೂ, ತುಪ್ಪದಿಂದ ವೀರ್ಯವೂ ಮತ್ತು ಮಾಂಸದಿಂದ ಮಾಂಸವೂ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಸ್ಯಾನ್ನಮಿದಂ ಸರ್ವಂ ಪ್ರಜಾಪತಿರಕಲ್ಪಯತ್ ।
ಸ್ಥಾವರಂ ಜಂಗಮಂ ಚೈವ ಸರ್ವಂ ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ಭೋಜನಂ ॥೨೫॥
(ಮನು)

ಪ್ರಾಣಕ್ಕಾಗಿ (ಜೀವಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ) ಬ್ರಹ್ಮನು ಈ ಎಲ್ಲ ಅನ್ನವನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ಥಾವರ (ಅಚರ—ಗಿಡಮರ ಇತ್ಯಾದಿ) ಮತ್ತು ಜಂಗಮ (ಚರ–ಪಶುಪಕ್ಷಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ (ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಗೆ) ಆಹಾರವಸ್ತುವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಅಹಸ್ತಾನಿ ಸಹಸ್ತಾನಾಮಪದಾನಿ ಚತುಷ್ಪದಾಂ ।
ಫಲ್ಗೂನಿ ತತ್ರ ಮಹತಾಂ ಜೀವೋ ಜೀವಸ್ಯ ಜೀವನಂ ॥೨೬॥
(ಭಾಗವತ)

ಕೈಯಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕೈಯುಳ್ಳ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ, ಪಾದವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಳ್ಳ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ, ಅಲ್ಪವಸ್ತುಗಳು ಮಹದ್ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ—ಹೀಗೆ (ಅಲ್ಪಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ) ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯು (ಬಲಿಷ್ಠವಾದ) ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಯಿತಾಽಮುತ್ರ ಯಸ್ಯ ಮಾಂಸಮಿಹಾದ್ಮ್ಯಹಂ ।
ಏತನ್ಮಾಂಸಸ್ಯ ಮಾಂ-ಸ-ತ್ವಂ ಪ್ರವದಂತಿ ಮನೀಷಿಣಃ ॥೨೭॥
(ಮನುಸ್ಮೃತಿ)

'ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಾನು ಯಾರ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೋ, ಅವನು ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವನು'—ಎಂಬ ಅರ್ಥಾನುಸಾರವಾಗಿ 'ಮಾಂಸ'ಪದದ 'ಮಾಂಸತ್ವ'ವನ್ನು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

[ಮಾಂ-ನನ್ನನ್ನು, ಸಃ-ಅವನು (ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ; ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಮಾಂಸ) ಎಂಬುದು ಮಾಂಸಪದದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತ್ಯೇಕಾಕ್ಷರದ ಅರ್ಥವೆಂದು ಮಾಂಸವು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಮಾಂಸಸ್ಯ ಭಾವಃ ಮಾಂಸತ್ವಂ]

ಯೋಽತ್ತಿ ಯಸ್ಯ ಯದಾ ಮಾಂಸಮುಭಯೋಃ ಪಶ್ಯತಾಂತರಂ।
ಏಕಸ್ಯ ಕ್ಷಣಿಕಾ ಪ್ರೀತಿರನ್ಯಃ ಪ್ರಾಣೈರ್ವಿಯುಜ್ಯತೇ ॥೨೮॥

(ಹಿತೋಪದೇಶ)

ಯಾರು, ಯಾರ ಮಾಂಸವನ್ನು ಯಾವಾಗ ತಿನ್ನುತ್ತಾನೋ, ಆಗ ಆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಇರುವ ಅಂತರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ತಿನ್ನುವವನಿಗೆ ಕ್ಷಣಿಕವಾದ ತೃಪ್ತಿ; ಆದರೆ ತಿನ್ನಲ್ಪಡುವ ಪ್ರಾಣಿಯು ತನ್ನ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ತಿನ್ನಲ್ಪಡುವ ಪ್ರಾಣಿ-ಭಕ್ಷ್ಯ; ತಿನ್ನುವವನು-ಭಕ್ಷಕ; ಪ್ರಾಣಿಹಿಂಸಾತ್ಮಕವಾದ ಮಾಂಸಭಕ್ಷಣೆ ದೋಷಯುಕ್ತ ಎಂದು ತಾತ್ಪರ್ಯ.

ಯದ್ಯಸ್ಯ ವಿಹಿತಂ ಭೋಜ್ಯಂ ನ ತತ್ತಸ್ಯ ಪ್ರದುಷ್ಯತಿ।
ಅಭಕ್ಷ್ಯೇ ಬಹುದೋಷಃ ಸ್ಯಾತ್ತಸ್ಮಾತ್ಕಾರ್ಯೋ ನ ವ್ಯತ್ಯಯಃ॥೨೯॥

(ಪಂಚತಂತ್ರ)

ಯಾರಿಗೆ ಯಾವುದು ಭೋಜ್ಯ (ಆಹಾರ) ವೆಂದು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ದೋಷವಲ್ಲ. ಒಂದುವೇಳೆ ತಿನ್ನದಿದ್ದರೆ ಬಹಳ ದೋಷವುಂಟು. ಆದ್ದರಿಂದ (ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ) ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.

[ಈ ಎರಡೂ ಪದ್ಯಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧವನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಭಕ್ಷ್ಯ-ಅಭಕ್ಷ್ಯಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿವೇಚಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ಸ್ವಭಾವದಂತೆ ನಡೆಯುವುದು ಧರ್ಮವಿಹಿತ-ಎಂಬುದೇ ತಾತ್ಪರ್ಯ.]

ಮಾಂಸಭಕ್ಷಣಮಯುಕ್ತಂ ಸರ್ವೇಷಾಂ ॥೩೦॥ (ಚಾಣಕ್ಯಸೂತ್ರ)

ಮಾಂಸಭಕ್ಷಣೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಯುಕ್ತವೇ.

ನ ಶಾಸ್ತ್ರಮಸ್ತೀತ್ಯೇತಾವತ್ಪ್ರಯೋಗೇ ಕಾರಣಂ ಭವೇತ್ ।
ಶಾಸ್ತ್ರಾರ್ಥಾನ್ವ್ಯಾಪಿನೋ ವಿದ್ಯಾತ್ಪ್ರಯೋಗಾನೇಕದೇಶಿಕಾನ್ ॥೩೧॥
ರಸವೀರ್ಯವಿಪಾಕಾ ಹಿ ಶ್ವಮಾಂಸಸ್ಯಾಪಿ ವೈದ್ಯಕೇ ।
ಕೀರ್ತಿತಾ ಇತಿ ತತ್ಕಿಂ ಸ್ಯಾದ್ಭಕ್ಷಣೀಯಂ ವಿಚಕ್ಷಣೈಃ ? ॥೩೨॥
(ಕಾಮಸೂತ್ರ)

'ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ' ಎಂಬಂಶವೇ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಲಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಕಗಳನ್ನಾಗಿಯೂ, ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಏಕದೇಶಿ (ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾಲ-ದೇಶಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾದುದು) ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. (ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ–ಎಂದಾಕ್ಷಣಕ್ಕೇ ಅದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ತರಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ದೃಷ್ಟಾಂತವೆಂದರೆ-) 'ನಾಯಿಯ ಮಾಂಸವು ರಸ-ವೀರ್ಯ-ವಿಪಾಕಾದಿ ಉಪಯೋಗಿ' ಎಂದು ವೈದ್ಯಕ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವರೇನು? (ಇಲ್ಲ).

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೩

ಭೋಜನವಿಧಿವಿಜ್ಞಾನ

ಪ್ರಾಣಾಃ ಪ್ರಾಣಭೃತಾಮನ್ನಂ ತದಯುಕ್ತ್ಯಾ ನಿಹಂತ್ಯಸೂನ್ ।
ವಿಷಂ ಪ್ರಾಣಹರಂ ತಚ್ಚ ಯುಕ್ತಿಯುಕ್ತಂ ರಸಾಯನಂ ॥೧॥ (ಚರಕ)

ಪ್ರಾಣಗಳೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ [ಅದೂ ಯುಕ್ತರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ]. ಅಯುಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ್ದಾದರೆ, ಅದು [ಆಹಾರ] ತಿನ್ನುವವನನ್ನೇ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ [ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ]. ಹೇಗೆಂದರೆ, ಪ್ರಾಣಪಹರಿಸುವ ವಿಷವೂ ಸಹ ಯುಕ್ತರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದರೆ ಅದು 'ರಸಾಯನ'ವೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ವಿನಾ ಗೋರಸಂ ಕೋ ರಸೋ ಭೋಜನಾನಾಂ ?
ವಿನಾ ಗೋರಸಂ ಕೋ ರಸೋ ಭೂಪತೀನಾಂ ?

ವಿನಾ ಗೋರಸಂ ಕೋ ರಸೋ ಕಾಮಿನೀನಾಂ?
ವಿನಾ ಗೋರಸಂ ಕೋ ರಸೋ ಪಂಡಿತಾನಾಂ? ||೨||

(ಈ ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ 'ಗೋರಸ' ಮತ್ತು 'ರಸ' ಪದಗಳ ಅನೇಕಾರ್ಥತ್ವ ಗಮನಾರ್ಹ). (೧) ಗೋರಸ (ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಿಂದಾದ ವಿವಿಧ ಖಾದ್ಯ) ವಿಲ್ಲದೆ ಊಟದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರಸ (ರುಚಿ) ಇದ್ದೀತು? (ಇರುವುದಿಲ್ಲ) (೨) ಗೋರಸ (ರಾಜ್ಯ) ವಿಲ್ಲದೆ ರಾಜರಿಗೆ ಯಾವ ರಸ (ಉತ್ಸಾಹ) ಇದ್ದೀತು? (೩) ಗೋರಸ (ಕಟಾಕ್ಷ ವಿಕ್ಷೇಪ) ವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಯಾವ ರಸ (ಆಕರ್ಷಣೆ) ಇದ್ದೀತು? (೪) ಗೋರಸ (ವಾಕ್ಚಾತುರ್ಯ) ವಿಲ್ಲದೆ ಪಂಡಿತರಲ್ಲಿ (ಪಂಡಿತರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ) ಯಾವ ರಸ (ಸ್ವಾರಸ್ಯ) ಇದ್ದೀತು? (ಇರುವುದಿಲ್ಲ).

ಅಮೃತಂ ಶಿಶಿರೇ ವಹ್ನಿರಮೃತಂ ಕ್ಷೀರಭೋಜನಂ ।
ಅಮೃತಂ ರಾಜಸಂಮಾನಮಮೃತಂ ಪ್ರಿಯದರ್ಶನಂ ||೩||
(ಪಂಚತಂತ್ರ)

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಅಮೃತ (ಹಿತಕಾರಿ); ಕ್ಷೀರಭೋಜನವು ಅಮೃತ (ಆಯುರ್ವರ್ಧಕ); ರಾಜಸಂಮಾನವು ಅಮೃತ (ಗೌರವಾಸ್ಪದ) ಮತ್ತು ಪ್ರಿಯಜನರ ದರ್ಶನ ಅಮೃತ (ಆನಂದದಾಯಕ).

ವಸ್ತ್ರಹೀನಸ್ತ್ವಲಂಕಾರೋ ಘೃತಹೀನಂ ಚ ಭೋಜನಂ ।
ಸ್ತನಹೀನಾ ಚ ಯಾ ನಾರೀ ವಿದ್ಯಾಹೀನಂ ಚ ಜೀವಿತಂ ||೪||
(ಚಾಣಕ್ಯಶತಕ)

(ನ ಶೋಭತೇ–ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು) ಬಟ್ಟೆಯಿಲ್ಲದಲಂಕಾರ, ತುಪ್ಪವಿಲ್ಲದ ಊಟ, ಸ್ತನಗಳಿಲ್ಲದ ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯೆಯಿಲ್ಲದ ಜೀವನ–ಇವು ಶೋಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಭೋಜನಂ ದೇಹಿ ರಾಜೇಂದ್ರ ಘೃತಸೂಪಸಮನ್ವಿತಂ ।
ಮಾಹಿಷಂ ಚ ಶರಚ್ಚಂದ್ರಚಂದ್ರಿಕಾಧವಲಂ ದಧಿ ||೫||
(ಭೋಜಪ್ರಬಂಧ)

ಎಲೈ ರಾಜೇಂದ್ರನೇ! ತುಪ್ಪ-ಸೂಪ (ಸಾರು)ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮತ್ತು ಶರತ್ಕಾಲದ ಚಂದ್ರನ ಬೆಳದಿಂಗಳಿನಂತೆ ಶುಭ್ರವಾಗಿರುವ ಎಮ್ಮೆಯ ಮೊಸರುಳ್ಳ ಭೋಜನವನ್ನು ನೀಡು.

ನ ತದ್ಭುಕ್ತಂ ನ ತತ್ಪೀತಂ ನ ತತ್ಸುಪ್ತಂ ನ ತದ್ಗತಂ ।
ಯನ್ಮಾಂಸಮಾಹಿಷಕ್ಷೀರಲಲನಾವಾಜಿವರ್ಜಿತಂ ॥೬॥

(ಶಾಂಗರ್ಧರಪದ್ಧತಿ)

ಮಾಂಸವಿಲ್ಲದ ಊಟ ಊಟವಲ್ಲ; ಎಮ್ಮೆಹಾಲಿಲ್ಲದ ಪಾನೀಯ ಪಾನೀಯವಲ್ಲ; ಲಲನೆಯಿಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಶ್ವವಿಲ್ಲದ ಸಂಚಾರ ಸಂಚಾರವಲ್ಲ.

ಆಢ್ಯಾನಾಂ ಮಾಂಸಪರಮಂ ಮಧ್ಯಾನಾಂ ಗೋರಸೋತ್ತಮಂ ।
ತೈಲೋತ್ತರಂ ದರಿದ್ರಾಣಾಂ ಭೋಜನಂ ಭರತರ್ಷಭ ॥೭॥

(ಮಹಾಭಾರತ).

ಎಲೈ ಭರತ ವಂಶಶ್ರೇಷ್ಠನೇ ! ಧನಿಕರ ಭೋಜನ ಮಾಂಸಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ವುಳ್ಳದ್ದು; ಮಧ್ಯಮರ ಭೋಜನ ಹಾಲು-ಮೊಸರು ಇತ್ಯಾದಿ ಗೋರಸ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವುಳ್ಳದ್ದು ಮತ್ತು ದರಿದ್ರರ ಭೋಜನ ತೈಲಪ್ರಾಧಾನ್ಯವುಳ್ಳದ್ದು.

ಭೋಜನಾಂತೇ ಚ ಕಿಂ ಪೇಯಂ? ಜಯಂತಃ ಕಸ್ಯ ವೈ ಸುತಃ? ।
ಕಥಂ ವಿಷ್ಣು ಪದಂ ಪ್ರೋಕ್ತಂ? ತಕ್ರಂ ಶಕ್ರಸ್ಯ ದುರ್ಲಭಂ ॥೮॥

(ಇಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳುಂಟು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಕ್ರಮವಾದ ಉತ್ತರ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪಾದದಲ್ಲಿದೆ. ಇದನ್ನು 'ಅಂತರಾಲಾಪಿ' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ)

(೧) ಊಟದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು—ತಕ್ರವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. (೨) ಜಯಂತನು ಯಾರ ಮಗ—ಇಂದ್ರನ ಮಗ. (೩) ವಿಷ್ಣುಪದವು ಎಂತಹದು—ದುರ್ಲಭವಾದುದು.

ತಕ್ರಂ ಶಕ್ರಸ್ಯ ದುರ್ಲಭಂ—ತಕ್ರವು ಇಂದ್ರನಿಗೆ ದುರ್ಲಭ ಎಂಬುದೂ ಒಂದು ಸ್ವತಂತ್ರ ವಾಕ್ಯ. (ವಿಷ್ಣುಪದಂ=ಆಕಾಶ, ಮೋಕ್ಷ)

ನ ಭುಂಜೀತೋದ್ಧೃತಸ್ನೇಹಂ ನಾತಿಸೌಹಿತ್ಯಮಾಚರೇತ್ ।
ನಾತಿಪ್ರಗೇ ನಾತಿಸಾಯಂ ನ ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತರಾಶಿತಃ ॥೯॥ (ಮನು)

ಸ್ನೇಹ (ಜಿಡ್ಡಾದ ಪದಾರ್ಥ) ವಿಲ್ಲದ ಭೋಜನ ಮಾಡಬಾರದು; ಅಂತೆಯೇ ಅತಿಭೋಜನವನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು; ಕೇವಲ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ

ಅಂತೆಯೇ ಕೇವಲ ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಊಟಮಾಡಬಾರದು ಮತ್ತು ಬೆಳಗ್ಗೆ (ಅತಿಯಾಗಿ) ಊಟಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಊಟಮಾಡಬಾರದು.

ನೋಚ್ಛಿಷ್ಟಂ ಕಸ್ಯಚಿದ್ದದ್ಯಾನ್ನಾದ್ಯಾಚ್ಚೈವ ತಥಾಂತರಾ ।
ನ ಚೈವಾತ್ಯಶನಂ ಕುರ್ಯಾನ್ನೋಚ್ಛಿಷ್ಟಃ ಕಸ್ಯಚಿದ್ವ್ರಜೇತ್ ॥೧೦॥
(ಮನು)

ಹೆಂಜಲನ್ನವನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಕೊಡಬಾರದು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವೇಳೆಗಳ ಮಧ್ಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಭೋಜನಮಾಡಬಾರದು. ಅತಿಯಾಗಿ ಊಟಮಾಡಬಾರದು ಮತ್ತು ಕೈ ತೊಳೆಯದೆ ಬೇರೆಡೆ ಹೋಗಬಾರದು.

ಏಕರಸಾಭ್ಯಾಸೋ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕರಾಣಾಂ (ಶ್ರೇಷ್ಠಃ) ॥೧೧॥ (ಚರಕ)

ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ರುಚಿಯ ಆಹಾರಸೇವನೆ ಅತಿದೌರ್ಬಲ್ಯಕಾರಿ.

ಸರ್ವರಸಾಭ್ಯಾಸೋ ಬಲಕರಾಣಾಂ (ಶ್ರೇಷ್ಠಃ) ॥೧೨॥ (ಚರಕ)

ಷಡ್ರಸಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವು ಬಲವರ್ಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ನಿತ್ಯಂ ಸರ್ವರಸಾಭ್ಯಾಸಃ ಸ್ವಸ್ವಾಧಿಕ್ಯಮೃತಾವೃತೌ ॥೧೩॥ (ಅ-ಹೃದಯ)

ನಿತ್ಯವೂ ಷಡ್ರಸಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಋತುಗಳಿಗನುಸಾರ ವಾಗಿ ತನಗಿಷ್ಟವಾದುದನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಶೀತಕಾಲ ಹಾಗೂ ವರ್ಷಾಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾದು-ಅಮ್ಲ-ಲವಣ ರಸ ಗಳನ್ನೂ, ವಸಂತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ರಸಗಳನ್ನೂ, ಬೇಸಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾದುರಸ ವನ್ನೂ, ಶರತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾದು-ತಿಕ್ತ-ಕಷಾಯ ರಸಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕುಭೋಜ್ಯೇನ ದಿನಂ ನಷ್ಟಂ ಕುಕಲತ್ರೇಣ ಶರ್ವರೀ ।
ಕುಪುತ್ರೇಣ ಕುಲಂ ನಷ್ಟಂ ತನ್ನಷ್ಟಂ ಯನ್ನ ದೀಯತೇ ॥೧೪॥
(ಶಾಂರ್ಗಧರಪದ್ಧತಿ)

ಕೆಟ್ಟ ಊಟದಿಂದ ದಿನವೇ ನಷ್ಟ ; ಕೆಟ್ಟ ಪತ್ನಿಯಿಂದ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿಯೇ ನಷ್ಟ ; ಕೆಟ್ಟ ಮಗನಿಂದ ಕುಲವೇ ನಷ್ಟ ಮತ್ತು ದಾನಮಾಡಲ್ಪಡದಿರುವು ದೆಲ್ಲವೂ ನಷ್ಟವೇ !

ಕುಗ್ರಾಮವಾಸಃ ಕುಲಹೀನಸೇವಾ
ಕುಭೋಜನಂ ಕ್ರೋಧಮುಖೀ ಚ ಭಾರ್ಯಾ ।
ಪುತ್ರಶ್ಚ ಮೂರ್ಖೋ ವಿಧವಾ ಚ ಕನ್ಯಾ
ವಿನಾಽಗ್ನಿನಾ ಷಟ್ ಪ್ರದಹಂತಿ ಕಾಯಂ ॥೧೫॥ (ಪದ್ಯಸಂಗ್ರಹ)

(೧) ಕೆಟ್ಟಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ವಾಸ, (೨) ಕುಲಹೀನನ ಸೇವೆ, (೩) ಕೆಟ್ಟ ಭೋಜನ, (೪) ಸದಾ ಕ್ರೋಧಮುಖಳಾದ ಪತ್ನಿ, (೫) ಮೂರ್ಖ ಪುತ್ರ ಮತ್ತು (೬) ವಿಧವೆಯಾದ ಮಗಳು – ಈ ಆರೂ ಸಹ ಬೆಂಕಿಯಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೂ ಶರೀರವನ್ನು ಸುಡತಕ್ಕವು (ಹೆಚ್ಚು ದುಃಖಕಾರಿಗಳು).

ದರಿದ್ರತಾ ಧೀರತಯಾ ವಿರಾಜತೇ
ಕುರೂಪತಾ ಶೀಲತಯಾ ವಿರಾಜತೇ ।
ಕುಭೋಜನಂ ಚೋಷ್ಣತಯಾ ವಿರಾಜತೇ
ಕುವಸ್ತ್ರತಾ ಶುಭ್ರತಯಾ ವಿರಾಜತೇ ॥೧೬॥ (ವೃದ್ಧ ಚಾಣಕ್ಯ)

ದಾರಿದ್ರ್ಯವು ಧೀರತ್ವದಿಂದ, ಕುರೂಪತೆಯು ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆಯಿಂದ, ಕೆಟ್ಟ ಭೋಜನವು ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ವಸ್ತ್ರವು ಶುಭ್ರತೆಯಿಂದ ಶೋಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಕ್ಲಿಷ್ಟಂ ವೃಥಾ ಯತ್ತಪಸಾ ನ ತೀರ್ಥೇ
ದತ್ತಂ ವೃಥಾ ಯತ್ ಕ್ಷುಧಿತೇ ನ ಪಾತ್ರೇ ।
ಭುಕ್ತಂ ವೃಥಾ ನೋ ರುಚಿರಂ ನ ಪಥ್ಯಂ
ಮೃತ್ಯುರ್ವೃಥಾ ಯನ್ನ ರಣೇ ನ ತೀರ್ಥೇ ॥೧೭॥
(ಚಾಣಕ್ಯರಾಜನೀತಿ)

ತಪಸ್ಸಿನಿಂದಾದ ಕ್ಲೇಶ ಮತ್ತು (ತೀರ್ಥ) ಗುರುಹಿರಿಯರ ಸೇವೆಯಿಂದಾದ ಕ್ಲೇಶ; ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವನಿಗೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಪಾತ್ರನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟದ್ದು; ರುಚಿಕರವಾದ ಮತ್ತು ಪಥ್ಯವಾದ ಊಟ ಮತ್ತು ರಣರಂಗದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪವಿತ್ರ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಮರಣ ಇವಾವುವೂ ಎಂದಿಗೂ ವ್ಯರ್ಥಗಳಲ್ಲ (ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಫಲದಾಯಕಗಳು).

ಯಚ್ಛಕ್ಯಂ ಗ್ರಸಿತುಂ ಗ್ರಸ್ಯಂ ಗ್ರಸ್ತಂ ಪರಿಣಮೇಚ್ಚ ಯತ್ ।
ಹಿತಂ ಚ ಪರಿಣಾಮೇ ಯತ್ತದಾತ್ತಂ ಭೂತಿಮಿಚ್ಛತಾ ॥೧೮॥

(ಮಹಾಭಾರತ)

ತನ್ನ ಏಳಿಗೆಯನ್ನು ಬಯಸತಕ್ಕ ಮನುಷ್ಯನು, ಯಾವುದು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವೋ, ಸ್ವೀಕೃತವಾಗಿ ಯಾವುದು ಪರಿಣಾಮ (ಜೀರ್ಣ) ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೋ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗೊಂಡ ಯಾವುದು ಹಿತಕಾರಿಯೋ ಅಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು ; (ಅದೇ ನಿಜವಾದ ಭೋಜ್ಯ).

ಆಯುಃಸತ್ತ್ವಬಲಾರೋಗ್ಯಸುಖಪ್ರೀತಿವಿವರ್ಧನಾಃ ।
ರಸ್ಯಾಃ ಸ್ನಿಗ್ಧಾಃ ಸ್ಥಿರಾ ಹೃದ್ಯಾ ಆಹಾರಾಃ ಸಾತ್ತ್ವಿಕಪ್ರಿಯಾಃ ॥೧೯॥

(ಗೀತಾ)

ಆಯುಷ್ಯ, ಸತ್ತ್ವ, ಬಲ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸುಖ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ–ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವುಳ್ಳ ರುಚಿಕರವೂ, ಸ್ನಿಗ್ಧವೂ, ಸ್ಥಿರವೂ, ಹೃದ್ಯವೂ ಆದ ಆಹಾರಗಳು ಸಾತ್ತ್ವಿಕರಿಗೆ ಪ್ರಿಯಗಳು.

ಕಟ್ವಮ್ಲಲವಣಾತ್ಯುಷ್ಣತೀಕ್ಷ್ಣರೂಕ್ಷವಿದಾಹಿನಃ ।
ಆಹಾರಾ ರಾಜಸಸ್ಯೇಷ್ಟಾ ದುಃಖಶೋಕಾಮಯಪ್ರದಾಃ ॥೨೦॥

(ಗೀತಾ)

ಕಟು, ಅಮ್ಲ, ಲವಣ, ಅತ್ಯುಷ್ಣ, ತೀಕ್ಷ್ಣ, ರೂಕ್ಷ (ಸ್ನೇಹರಹಿತ-ಅಸ್ನಿಗ್ಧ) ಮತ್ತು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುವ ಹಾಗೆಯೇ ದುಃಖ, ಶೋಕ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಆಹಾರಗಳು ರಾಜಸಸ್ವಭಾವದವರಿಗೆ ಇಷ್ಟ.

ಯಾತಯಾಮಂ ಗತರಸಂ ಪೂತಿ ಪರ್ಯುಷಿತಂ ಚ ಯತ್ ।
ಉಚ್ಛಿಷ್ಟಮಪಿ ಚಾಮೇಧ್ಯಂ ಭೋಜನಂ ತಾಮಸಪ್ರಿಯಂ ॥೨೧॥

(ಗೀತಾ)

ಬೇಯಿಸಿ ಒಂದು ಯಾಮ ಕಳೆದಿರುವ, ರುಚಿಹೀನವಾದ, ದುರ್ಗಂಧವುಳ್ಳ, ಬೆಂದು ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯೇ ಕಳೆದಿರುವ, ಇತರರ ಹೆಂಜಲಿನದಾದ ಮತ್ತು ಅಪವಿತ್ರವಾದ ಭೋಜನವು ತಾಮಸಸ್ವಭಾವದವರಿಗೆ ಇಷ್ಟ.

ಮಿತಾಃ ಸ್ಯುಃ ಸಾತ್ತ್ವಿಕಾಹಾರಾ ರಾಜಸಾ ಪೂರ್ಣಭೋಜನಾಃ ।
ತಾಮಸಾಸ್ತ್ವಧಿಕಾಹಾರಾ ಹ್ಯಾಹಾರಾಸ್ತ್ರಿವಿಧಾಃ ಸ್ಮೃತಾಃ ॥೨೨॥

ಸಾತ್ತ್ವಿಕಾಹಾರ ಭೋಜಿಗಳು ಮಿತಾಹಾರಿಗಳು ; ರಾಜಸಾಹಾರಿಗಳು ಪೂರ್ಣ ಭೋಜಿಗಳು ಮತ್ತು ತಾಮಸಾಹಾರಿಗಳು ಅಧಿಕಭೋಜಿಗಳು, ಹೀಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧ.

ಯಥಾ ಭಾರೇಣ ನಮತೇ ಲಘುನೋನ್ನಮತೇ ತುಲಾ ।
ಸಮಾತಿಷ್ಠತಿ ಯುಕ್ತೇನ ಭೋಜ್ಯೇನೇಯಂ ತಥಾ ತನುಃ ॥೨೩॥

ತಸ್ಮಾದಭ್ಯವಹರ್ತವ್ಯಂ ಸ್ವಶಕ್ತಿಮನುಪಶ್ಯತಾ ।
ನಾತಿಮಾತ್ರಂ ಚ ನಾತ್ಯಲ್ಪಂ ಮೇಯಂ ಮಾನವಶಾದಪಿ ॥೨೪॥

ಅತ್ಯಂತಮಪಿ ಸಂಹಾರೋ ನಾಹಾರಸ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ಯತೇ ।
ಅತ್ಯಾಕ್ರಾಂತೋ ಹಿ ಕಾಯಾಗ್ನಿರ್ಗುರುಣಾನ್ನೇನ ಶಾಮ್ಯತಿ ॥೨೫॥

ಅವಚ್ಛಿನ್ನ ಇವಾಲ್ಪೋಽಗ್ನಿಃ ಸಹಸಾ ಮಹತೇಂಧಸಾ ।
ಅನಾಹಾರೋ ಹಿ ನಿರ್ವಾತಿ ನಿರಿಂಧನ ಇವಾನಲಃ ॥೨೬॥

(ಸೌಂದರನಂದ)

ತಕ್ಕಡಿಯ ತಟ್ಟೆಯು ಭಾರದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದಾಗಿ, ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹಾಗೆಯೇ ಹಗುರದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯುವಂತೆ, ಮತ್ತು ಸಮಭಾರದಿಂದ ಸಮಾನವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಈ ಶರೀರವೂ ಸಹ ವ್ಯತ್ಯಸ್ತ ಆಹಾರದಿಂದ ವ್ಯತ್ಯಸ್ತವಾಗಿಯೂ, ಸಮಾಹಾರದಿಂದ ಸಮಾನವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ (೨೩). ಆದ್ದರಿಂದ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ, ನಿಯತವಾದ ಅಳತೆಗನುಸಾರವಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಕಡಿಮೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು (೨೪). ಅಧಿಕಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಆಹಾರಕ್ಕೇ ಶೋಭೆತಾರದು. ಅಧಿಕ ಭೋಜನದಿಂದಾಗಿ, ಅಧಿಕಾನ್ನದಿಂದ ಆಕ್ರಾಂತವಾದ ಕಾಯಾಗ್ನಿಯು (ಜಠರಾಗ್ನಿ) ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ (ಪಚನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ) (೨೫). ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಂಕಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದಾವೃತವಾದರೆ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟಿಗೆಯೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ಕೂಡಲೇ, ನಂದಿಹೋಗುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಅಧಿಕಾಹಾರದಿಂದ ಅಥವಾ ನಿರಾಹಾರದಿಂದ ಜಠ

ರಾಗ್ನಿಯು ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. (ಅಂದರೆ ಕಾಲಾನುಸಾರವಾಗಿ ಸಮಾಹಾರ ವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು (೨೬).

ಸ ಭಾರಃ ಸೌಮ್ಯ ಭರ್ತವ್ಯೋ ಯೋ ನರಂ ನಾವಸೀದಯೇತ್ ।
ತದನ್ನಮಪಿ ಭೋಕ್ತವ್ಯಂ ಜೀರ್ಯತೇ ಯದನಾಮಯಂ ॥೨೭॥
(ರಾಮಾಯಣ)

(ಜಟಾಯುವು ರಾವಣನಿಗೆ ಹೇಳುವ ಮಾತು) ಎಲೈ ಸೌಮ್ಯನೇ ! ತನಗೆ ನಾಶ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆಯುಂಟುಮಾಡುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೇ ಭಾರವನ್ನು (ತನ್ನ ಶಕ್ತ್ಯನುಸಾರ) ಮನುಷ್ಯನು ಹೊರಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರಿಯೂ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುವಂತಹುದೂ ಆದ ಅನ್ನ (ಆಹಾರ) ವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಜಠರಂ ಪೂರಯೇದರ್ಧಮನ್ನೈರ್ಭಾಗಂ ಜಲೇನ ಚ ।
ವಾಯೋಃ ಸಂಚರಣಾರ್ಥಾಯ ಚತುರ್ಥಮವಶೇಷಯೇತ್ ॥೨೮॥
(ವಿಷ್ಣುಪುರಾಣ)

ಜಠರದ ಅರ್ಧಭಾಗವನ್ನು ಅನ್ನದಿಂದಲೂ, ಖಾಲುಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿ ನಿಂದಲೂ ತುಂಬಬೇಕು (ಅರ್ಧಭಾಗ ಊಟ, ಖಾಲುಭಾಗ ನೀರು ಹೀಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು). ಉಳಿದ ಖಾಲುಭಾಗವನ್ನು ವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು.

ಸುಸ್ನಿಗ್ಧಮಧುರಾಹಾರಶ್ಚತುರ್ಥಾಂಶವಿವರ್ಜಿತಃ ।
ಭುಜ್ಯತೇ ಶಿವಸಂಪ್ರೀತ್ಯೈ ಮಿತಾಹಾರಃ ಸ ಉಚ್ಯತೇ ॥೨೯॥
(ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ)

ಜಠರದ ನಾಲ್ಕನೇ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಭಾಗದಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠವೂ, ಸ್ನೇಹ (ಜಿಡ್ಡು ಇತ್ಯಾದಿ) ಪೂರ್ಣವೂ ಮತ್ತು ಮಧುರವೂ ಆದ ಆಹಾರವನ್ನು ಶಿವಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವವನು ಮಿತಾಹಾರಿಯೆನಿಸುವನು.

ಯದ್ವಾ ಆತ್ಮಸಂಮಿತಮನ್ನಂ ತದವತಿ । ತನ್ನ ಹಿನಸ್ತಿ ॥
ಯದ್ಭೂಯೋ ಹಿನಸ್ತಿ ತತ್ । ಯತ್ಕನೀಯೋ ನ ತದವೇತಿ ॥೩೦॥
(ಶತಪಥಬ್ರಾಹ್ಮಣ)

ತನ್ನ ಶಕ್ತ್ಯನುಸಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಅನ್ನವು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು (ಎಂದಿಗೂ) ನಾಶಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. (ಆದರೆ), ಅತಿ ಭೋಜನವು ನಾಶಮಾಡು ತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ ಭೋಜನವು (ಎಂದಿಗೂ) ಕಾಪಾಡಲಾರದು.

ಮಿತಭೋಜನಂ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಂ ॥೩೧॥ (ಚಾಣಕ್ಯಸೂತ್ರ)

ಮಿತವಾದ ಭೋಜನವೇ ಆರೋಗ್ಯ.

ಹಿತಮಿತಮೇಧ್ಯಾಶನಂ ತಪಃ ॥೩೨॥ (ಶ್ರೀಭಾಷ್ಯ)

ಹಿತವೂ, ಮಿತವೂ, ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರವೂ ಆದ ಭೋಜನ (ಸ್ವೀಕಾರ)ವೇ ತಪಸ್ಸು.

ಗುಣಾಶ್ಚ ಷಣ್ಮಿತಭುಕ್ತಂ ಭಜಂತೇ
ಆರೋಗ್ಯಮಾಯುಶ್ಚ ಬಲಂ ಸುಖಂ ಚ ।
ಅನಾವಿಲಂ ಚಾಸ್ಯ ಭವತ್ಯಪತ್ಯಂ
ನ ಚೈನಮಾದ್ಯೂನಮಿತಿ ಕ್ಷಿಪಂತಿ ॥೩೩॥ (ಮಹಾಭಾರತ)

ಆರೋಗ್ಯ, ಆಯುಷ್ಯ, ಬಲ, ಸುಖ, ರೋಗವಿಲ್ಲದ ಸಂತತಿ ಮತ್ತು 'ಇವನು ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕ' ಎಂಬ ತಿರಸ್ಕಾರವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಎಂಬೀ–ಆರುಗುಣಗಳು ಮಿತಭೋಜಿಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ನಾಭೋಜನೇನ ಕಾಯಾಗ್ನಿರ್ದೀಪ್ಯತೇ ನಾತಿ ಭೋಜನಾತ್ ।
ಯಥಾ ನಿರಿಂಧನೋ ವಹ್ನಿರಲ್ಪೋ ವಾಽತೀಂಧನಾವೃತಃ ॥೩೪॥
(ಚರಕ)

ಕಟ್ಟಿಗೆಯೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗ್ನಿಯು ಹೇಗೆ ಜ್ವಲಿಸಲಾರದೋ, ಹಾಗೆಯೇ, ಊಟವನ್ನೇ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಭೋಜನದಿಂದಲೂ ಕಾಯಾಗ್ನಿಯು (ಜಠರಾಗ್ನಿ) ಉಜ್ಜ್ವಲಿಸಲಾರದು.

ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತರ್ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಭೋಜನಂ ವೇದನಿರ್ಮಿತಂ ।
ನಾಂತರಾ ಭೋಜನಂ ಕುರ್ಯಾದುಪವಾಸೀ ತಥಾ ಭವೇತ್ ॥೩೫॥
(ಮಹಾಭಾರತ)

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಾಯಂಕಾಲ (ಕೇವಲ ಎರಡು ಸಾರಿ) ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಭೋಜನವು ವೇದಸಂಮತವಾದುದು. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಭೋಜನ ಮಾಡದೆ ಉಪವಾಸಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

ಏಕಕಾಲಂ ಭವೇದ್ದೇಯಂ ದುರ್ಬಲಾಗ್ನಿವಿವೃದ್ಧಯೇ ।
ಸಮಾಗ್ನಯೇ ತಥಾಽಽಹಾರೋ ದೇಯಃ ಕಾಲಮಥೋಭಯಂ
॥೩೬॥

(ದುರ್ಬಲ ಜಠರಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವನಿಗೆ) ದುರ್ಬಲ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಗೊಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಒಂದೇವೇಳೆ ಊಟಕೊಡಬೇಕು; ಸಮಜಠರಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವನಿಗೆ ಎರಡೂ ವೇಳೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಕಾಲಭೋಜನಮಾರೋಗ್ಯಕರಾಣಾಂ ಶ್ರೇಷ್ಠಂ ॥೩೭॥ (ಚರಕ)

ಯೋಗ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಊಟಮಾಡುವಿಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ನಾಹಾರವೇಲಾತಿಕ್ರಮಣೀಯಾ ॥೩೮॥ (ಕಾದಂಬರಿ)

ಆಹಾರದ ಕಾಲವನ್ನು ಮೀರಬಾರದು (ಕಾಲಮೀರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಾರದು).

ಉಚಿತವೇಲಾತಿಕ್ರಮೇ ಚಿಕಿತ್ಸಕಾ ದೋಷಮುದಾಹರಂತಿ ॥೩೯॥
(ಮಾಲವಿಕಾಗ್ನಿಮಿತ್ರ)

ಊಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀರುವ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ದೋಷವನ್ನಾರೋಪಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಿತಾಶೀ ಸ್ಯಾನ್ಮಿತಾಶೀ ಸ್ಯಾತ್ಕಾಲಭೋಜೀ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯಃ ।
ಪಶ್ಯನ್ ರೋಗಾನ್ ಬಹೂನ್ ಕಷ್ಟಾನ್
ಬುದ್ಧಿಮಾನ್ವಿಷಮಾಶನಾತ್ ॥೪೦॥ (ಚರಕ)

ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗುವ ಅನೇಕ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಬಲ್ಲವನಾದ ಜ್ಞಾನಿಯು, ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನಾಗಿ (ಇಂದ್ರಿಯ ಚಾಪಲ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು), ಹಿತ-ಮಿತ ಭೋಜಿಯಾಗಿ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಊಟಮಾಡಬೇಕು.

ಉಷ್ಣಂ ಸ್ನಿಗ್ಧಂ ಮಾತ್ರಾವಜ್ಜೀರ್ಣೇ ವೀರ್ಯಾವಿರುದ್ಧಮಿಷ್ಟೇ ದೇಶೇ ಇಷ್ಟಸರ್ವೋಪಕರಣಂ ನಾತಿದ್ರುತಂ ನಾತಿವಿಲಂಬಿತಮ-ಜಲ್ಪನ್ನಹಸಂಸ್ತನ್ಮನಾ ಭುಂಜೀತಾತ್ಮಾನಮಭಿಸಮೀಕ್ಷ್ಯ ಸಮ್ಯಕ್
॥೪೧॥ (ಚರಕ)

ಉಷ್ಣತೆ, ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ, ಪ್ರಮಾಣ, (ಹಿಂದೆ ಭುಂಜಿಸಿದ ಆಹಾರ) ಜೀರ್ಣವಾಗಿರುವಿಕೆ, ವೀರ್ಯಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ–ಇವುಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ, ತನಗಿಷ್ಟವಾದ ಅಂದರೆ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅತ್ಯವಸರವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಅತಿ ವಿಳಂಬವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸದೆ, ನಗದೆ, ತನ್ಮಯನಾಗಿ, ಹೀಗೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಂಡು ಊಟಮಾಡಬೇಕು.

ಮಧುರ–ಅಮ್ಲ, ಮಧುರ–ಕಟು ಈ ರಸವುಳ್ಳ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ವೀರ್ಯ ವಿರುದ್ಧವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಉಭಯ ರುಚಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಜತೆಜತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಅಂದರೆ, ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಬಡಿಸಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತಾಹಿತ, ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ, ಅನುಕೂಲತಾ–ಅನಾನುಕೂಲತಾದಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಯೇ ಊಟಮಾಡಬೇಕು.

ಭುಕ್ತ್ವೋಪವಿಶತಸ್ತಂದ್ರಾ ಶಯಾನಸ್ಯ ತು ಪುಷ್ಟತಾ ।
ಆಯುಶ್ಚಂಕ್ರಮಮಾಣಸ್ಯ ಮೃತ್ಯುರ್ಧಾವತಿ ಧಾವತಃ ॥೪೨॥
(ಯೋಗರತ್ನಾಕರ)

ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವವನು ಸೋಮಾರಿ; ಮಲಗುವವನು ಪುಷ್ಟನಾಗುವನು; ಸಂಚರಿಸುವವನು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಮಂತ ಮತ್ತು ಓಡುವವನ ಹಿಂದೆಯೇ ಮೃತ್ಯುವೂ ಓಡಿಬರುತ್ತದೆ. (ಊಟವಾದ ಬಳಿಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಚರಿಸಬೇಕು ಆದರೆ ಓಡಬಾರದು.)

ವ್ಯಾಯಾಮಂ ಚ ವ್ಯವಾಯಂ ಚ ಧಾವನಂ ಪಾನಮೇವ ಚ ।
ಯುದ್ಧಂ ಗೀತಂ ತ ಪಾಠಂ ಚ ಮುಹೂರ್ತಂ
ಭುಕ್ತವಾನ್ಸ್ತ್ಯಜೇತ್ ॥೪೩॥ (ಆತ್ರೇಯ)

ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸ್ತ್ರೀ ಸಮಾಗಮ, ಓಡುವಿಕೆ, ಜಲಾದಿಪಾನ, ಯುದ್ಧ, ಹಾಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಓಡುವಿಕೆ–ಇವುಗಳನ್ನು ಊಟವಾದ ಒಂದು ಮುಹೂರ್ತ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಬಿಡಬೇಕು.

ಪಿತುರಂತಃಪುರಂ ದದ್ಯಾನ್ಮಾತುರ್ದದ್ಯಾನ್ಮಹಾನಸಂ ।
ಗೋಷು ಚಾತ್ಮಸಮಂ ದದ್ಯಾತ್ಸ್ವಯಮೇವ ಕೃಷಿಂ ವ್ರಜೇತ್॥೪೪॥
(ಮಹಾಭಾರತ)

ತಂದೆಗೆ ಅಂತಃಪುರದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ, ತಾಯಿಗೆ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ತನಗೆ ಸಮಾನರಾದ ಸಹೋದರಾದಿಗಳಿಗೆ ಗೋವುಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ನೀಡಿ, ತಾನೇ ಕೃಷಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಎಲ್ಲರೂ ಆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಯೋಗ್ಯಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವರೆಂಬುದೇ ತಾತ್ಪರ್ಯ).

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೪

ಜೀರ್ಣಾಜೀರ್ಣವಿಜ್ಞಾನ

ಜೀರ್ಣಮನ್ನಂ ಪ್ರಶಂಸಂತಿ ಭಾರ್ಯಾಂ ಚ ಗತಯೌವನಾಂ ।
ರಣಾತ್ಪ್ರತ್ಯಾಗತಂ ವೀರಂ ಶಸ್ಯಂ ಚ ಗೃಹಮಾಗತಂ ॥೧॥ (ಮಹಾಭಾರತ)

ಜೀರ್ಣಗೊಂಡ ಅನ್ನವನ್ನೂ, ಯೌವನವನ್ನು ದಾಟಿದ ಪತ್ನಿಯನ್ನೂ ರಣರಂಗದಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿದ ವೀರನನ್ನೂ ಮತ್ತು ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಧಾನ್ಯವನ್ನೂ ಎಲ್ಲರೂ ಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ.

ಸುಜೀರ್ಣಮನ್ನಂ ಸುವಿಚಕ್ಷಣಃ ಸುತಃ
ಸುಶಾಸಿತಾ ಸ್ತ್ರೀ ನೃಪತಿಃ ಸುಸೇವಿತಃ ।
ಸುಚಿಂತ್ಯ ಚೋಕ್ತಂ ಸುವಿಚಾರ್ಯ ಯತ್ಕೃತಂ
ಸುದೀರ್ಘಕಾಲೇಽಪಿ ನ ಯಾತಿ ವಿಕ್ರಿಯಾಂ ॥೨॥ (ಹಿತೋಪದೇಶ)

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಂಡ ಅನ್ನ, ಒಳ್ಳೆಯ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯಾದ ಮಗ, ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದ ಪತ್ನಿ, ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವೆಗೊಂಡ ರಾಜ,

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಆಡಿದ ಮಾತು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯ-ಇವು ಎಷ್ಟೇ ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವುದೇ ವಿಕಾರವನ್ನೂ ಹೊಂದುವವು ಗಳಲ್ಲ ; ಅಂದರೆ ಎಂದಿಗೂ ವ್ಯರ್ಥಗಳಲ್ಲ.

ಜೀರ್ಣಭೋಜಿನಂ ವ್ಯಾಧಿರ್ನೋಪಸರ್ಪತಿ ॥೩॥ (ಚಾಣಕ್ಯ ಸೂತ್ರ)

ಜೀರ್ಣಗೊಂಡಬಳಿಕ ಊಟಮಾಡುವವನ ಬಳಿಗೆ ರೋಗವೇ ಸುಳಿಯದು.

ವಿದ್ಯಾಘಾತೋ ಹ್ಯನಭ್ಯಾಸಃ ಸ್ತ್ರೀಣಾಂ ಘಾತಃ ಕುಚೈಲತಾ ।
ವ್ಯಾಧೀನಾಂ ಭೋಜನಂ ಜೀರ್ಣಂ ಶತ್ರೋರ್ಘಾತಃ
ಪ್ರಪಂಚತಾ ॥೪॥ (ಬೃಹಸ್ಪತಿ)

ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡದಿರುವಿಕೆ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಹಾನಿಕಾರಿ ; ಕೆಟ್ಟ ವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಹಾನಿಕಾರಿ ; ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುವ ಭೋಜನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಘಾತಕ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಪ್ರದರ್ಶನ ಶತ್ರುವಿಗೆ ಘಾತಕ.

ದೋಷಭೀತೇರನಾರಂಭಸ್ತತ್ಕಾಪುರುಷಲಕ್ಷಣಂ ।
ಕೈರಜೀರ್ಣಭಯಾದ್ಭ್ರಾತರ್ಭೋಜನಂ ಪರಿಹೀಯತೇ ? ॥೫॥
(ಹಿತೋಪದೇಶ)

(ಅನಿಷ್ಟಾದಿರೂಪ) ದೋಷವು ಸಂಭವಿಸುವುದೆಂಬ ಭಯದಿಂದ ಕಾರ್ಯಾರಂಭಮಾಡದಿರುವುದು ಮೂರ್ಖನ ಲಕ್ಷಣ. ಎಲೈ ಸಹೋದರನೇ ! ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವುದೆಂಬ ಭಯದಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಊಟವನ್ನೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೇನು ?

ಅನಾತ್ಮವಂತಃ ಪಶುವದ್ಭುಂಜತೇ ಯೇಽಪ್ರಮಾಣತಃ ।
ರೋಗಾನೀಕಸ್ಯ ತೇ ಮೂಲಮಜೀರ್ಣಂ ಪ್ರಾಪ್ನುವಂತಿ ಹಿ ॥೬॥
(ಸುಶ್ರುತ)

ಜಿತೇಂದ್ರಿಯರಲ್ಲದವರು ಅಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಲೋಲುಪರು ಪ್ರಮಾಣದ ಪರಿವೆಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ಪಶುವಿನಂತೆ ಊಟಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ರೋಗ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣವಾದ ಅಜೀರ್ಣತೆ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಯೋಽಶಾಹಾರವೈಷಮ್ಯಾದಜೀರ್ಣಂ ಜಾಯತೇ ನೃಣಾಂ ।
ತನ್ಮೂಲೋ ರೋಗಸಂಘಾತಸ್ತದ್ವಿನಾಶಾದ್ವಿನಶ್ಯತಿ ॥೭॥ (ಅ. ಸಂಗ್ರಹ)

ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಹಾರದ ವಿಷಮತೆಯಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಅಜೀರ್ಣ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಗಳ ಸಮೂಹವೆಲ್ಲ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನೇ ಮೂಲವಾಗಿ ಉಳ್ಳವು. ಅಂದರೆ ಅಜೀರ್ಣದಿಂದಲೇ ರೋಗಗಳ ಸಂಭವ; ಅಜೀರ್ಣವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋಗಗಳೂ ಇಲ್ಲ.

ಮಾತ್ರಯಾಪ್ಯಭ್ಯವಹೃತಂ ಪಥ್ಯಂ ಚಾನ್ನಂ ನ ಜೀರ್ಯತಿ ।
ಚಿಂತಾಶೋಕಭಯಕ್ರೋಧದುಃಖಶಯ್ಯಾಪ್ರಜಾಗರೈಃ ॥೮॥ (ಚರಕ)

ಪ್ರಮಾಣಾನುಗುಣವಾಗಿ ಪಡೆದ, ಪಥ್ಯವೇ ಆದ ಅನ್ನವೂ ಸಹ ಚಿಂತೆ, ಶೋಕ, ಭಯ, ಕ್ರೋಧ, ದುಃಖ, (ಹಗಲು) ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು (ರಾತ್ರಿ) ಜಾಗರಣೆ–ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ದುರಧೀತಾ ವಿಷಂ ವಿದ್ಯಾ, ಅಜೀರ್ಣೇ ಭೋಜನಂ ವಿಷಂ ।
ವಿಷಂ ಗೋಷ್ಠೀ ದರಿದ್ರಸ್ಯ ವೃದ್ಧಸ್ಯ ತರುಣೀ ವಿಷಂ ॥೯॥
(ಚಾಣಕ್ಯಶತಕ)

ದುಷ್ಟರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ವಿದ್ಯೆ ವಿಷ; ಅಜೀರ್ಣವುಳ್ಳವನಿಗೆ ಭೋಜನ ವಿಷ; ದರಿದ್ರನಿಗೆ ಗೋಷ್ಠಿಯು ವಿಷ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧನಿಗೆ ತರುಣಿ ಪತ್ನಿ ವಿಷ. (ಇವೆಲ್ಲ ಹಾನಿಕಾರಿಗಳು).

ಪಥ್ಯಮಪ್ಯಪಥ್ಯಾಜೀರ್ಣೇ ನಾಶ್ನೀಯಾತ್ ॥೧೦॥ (ಚಾಣಕ್ಯಸೂತ್ರ)

ಅಪಥ್ಯ ಭೋಜನವು ಇನ್ನೂ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿರುವಾಗ, ಪಥ್ಯವೇ ಆಗಿರುವ ಊಟವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಾರದು.

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೫

ಪಿಪಾಸಾ-ಕ್ಷುಧಾ (ಬಾಯಾರಿಕೆ-ಹಸಿವು) ವಿಜ್ಞಾನ

ಪಿಪಾಸಿತಸ್ಯೇವ ಭವೇದ್ಯಥಾ ಪಯಃ
ತಥಾ ತ್ವಯಾ ವಾಕ್ಯಮಿದಂ ಸಮೀರಿತಂ ।
ವಿನಾ ಪುನಃ ಸತ್ಯವತೋಽಸ್ಯ ಜೀವಿತಂ
ವರಂ ವೃಣೀಷ್ವೇಹ ಶುಭೇ ಯದೀಚ್ಛಸಿ ॥೧॥ (ಮಹಾಭಾರತ)

(ಯಮ ಸಾವಿತ್ರಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುವ ಮಾತು)—ಎಲೌ ಶುಭ ಕರಳೇ! ಬಾಯಾರಿದವನಿಗೆ ನೀರು ದೊರೆತರೆ ಹೇಗೆ ಆನಂದವಾಗುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ನಿನ್ನ ಮಾತು ನನಗೆ ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸತ್ಯವಾನನ ಪ್ರಾಣವೊಂದನ್ನು ಹೊರತು ನಿನಗಿಷ್ಟವಾದ ವರವನ್ನು ಕೇಳಿಕೋ.

ಗಿರಃ ಶ್ರುತಾ ಏವ ತವ ಶ್ರವಃಸುಧಾಃ
ಶ್ಲಥಾ ಭವನ್ನಾಮ್ನಿ ತು ನ ಶ್ರುತಿಸ್ಪೃಹಾ ।
ಪಿಪಾಸಿತಾ ಶಾಂತಿಮುಪೈತಿ ವಾರಿಣಾ
ನ ಜಾತು ದುಗ್ಧಾನ್ಮಧುನೋಽಧಿಕಾದಪಿ ॥೨॥ (ನೈಷಧ)

(ದಮಯಂತಿ ನಳನನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುವ ಮಾತು)—ಕಿವಿಗೆ ಅಮೃತ ಸಮಾನವಾಗಿರುವ ನಿನ್ನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದೆನು. ಆದರೂ ನಿನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳುವಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ಕಿವಿಯ ಆಸೆಯೇ ಹಿಂಗುತ್ತಿಲ್ಲ. (ಹೇಗೆಂದರೆ) ಬಾಯಾರಿಕೆಯು ನೀರಿನಿಂದಲೇ ಶಮನಗೊಳ್ಳಬೇಕಷ್ಟೆ! ಆದರೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸತಕ್ಕ ಹಾಲಿನಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಮಧುವಿನಿಂದಾಗಲೀ ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಶಮನಗೊಳ್ಳದು.

ಪಿಪಾಸಾಕ್ಷಾಮಕಂಠೇನ ಯಾಚಿತಂ ಚಾಂಬು ಪಕ್ಷಿಣಾ ।
ನವಮೇಘೋಜ್ಝಿತಾ ಚಾಸ್ಯ ಧಾರಾ ನಿಪತಿತಾ ಮುಖೇ ॥೩॥

ಚಾತಕಪಕ್ಷಿಯು ಬಾಯಾರಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಕಂಠದಿಂದ (ಮೇಘವನ್ನು) ನೀರಿಗಾಗಿ ಬೇಡಿಕೊಂಡಿತು. ಅಂತೆಯೇ ಇದರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೂತನ ಮೇಘವು ಜಲಧಾರೆಯನ್ನೇ ಸುರಿಸಿತು.

ಅತಿಪ್ರಬಲಪಿಪಾಸಾವಸನ್ನಾನಿ ಗಂತುಮಲ್ಪಮಪಿ ಮೇ ನಾಲ-ಮಂಗಕಾನಿ । ಅಲಮಪ್ರಭುರಸ್ಮ್ಯಾತ್ಮನಃ । ಸೀದತಿ ಮೇ ಹೃದಯಂ । ಅಂಧಕಾರತಾಮುಪಯಾತಿ ಚಕ್ಷುಃ ॥೪॥ (ಕಾದಂಬರಿ)

(ವೈಶಂಪಾಯನ ಗಿಳಿಮರಿಯ ಪ್ರಲಾಪ)—ಹೆಚ್ಚು ಬಲಶಾಲಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ಶಕ್ತಿಗುಂದಿರುವ ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಅವಯವಗಳು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ದೂರವನ್ನೂ ಸಹ ನಡೆಯಲು ಸಮರ್ಥಗಳಾಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನನ್ನೂ ನಾನು ತಡೆದು ಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಹ ಬಹಳವಾಗಿ ಅಸಮರ್ಥನೇ ಆಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಹೃದಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಕತ್ತಲಿಡುತ್ತಿವೆ.

ಬುಭುಕ್ಷಿತೈರ್ವ್ಯಾಕರಣಂ ನ ಭುಜ್ಯತೇ
ಪಿಪಾಸಿತೈಃ ಕಾವ್ಯರಸೋ ನ ಪೀಯತೇ ।
ನ ಛಂದಸಾ ಕೇನಚಿದುದ್ಧೃತಂ ಕುಲಂ
ಹಿರಣ್ಯಮೇವಾರ್ಜಯ ನಿಷ್ಫಲಾ ಗುಣಾಃ ॥೫॥

(ಔಚಿತ್ಯವಿಚಾರಚರ್ಚಾ)

ಹಸಿದವರು ವ್ಯಾಕರಣವನ್ನೇನೂ ಊಟಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ; ಬಾಯಾರಿದವರು ಕಾವ್ಯರಸವನ್ನೇನೂ ಪಾನಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ; ಛಂದಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ಯಾರೂ ತಮ್ಮ ಕುಲವನ್ನುದ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಣವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಗಳಿಸು ; ಏಕೆಂದರೆ, (ಪಾಂಡಿತ್ಯಾದಿ) ಗುಣಗಳೆಲ್ಲ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕಗಳು.

ವೀಣಾ ವಂಶಶ್ಚಂದನಂ ಚಂದ್ರಭಾಸಃ
ಚಂದ್ರಾಭಾಸಾ ಯೌವನಸ್ಥಾಸ್ತರುಣ್ಯಃ ।
ನೈತದ್ರಮ್ಯಂ ಕ್ಷುತ್ಪಿಪಾಸಾತುರಾಣಾಂ
ಸರ್ವಾರಂಭಾಸ್ತಂಡುಲಪ್ರಸ್ಥಮೂಲಾಃ ॥೬॥

(ಚಾಣಕ್ಯರಾಜನೀತಿಶಾಸ್ತ್ರ)

ವೀಣೆ, ಕೊಳಲು, ಚಂದನ, ಚಂದ್ರನಕಾಂತಿ (ಬೆಳದಿಂಗಳು), ಚಂದ್ರನಂತೆ ಕಾಂತಿಯುಳ್ಳ ಮತ್ತು ಯೌವನವತಿಯರಾದ ತರುಣಿಯರು—ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಯಾವುದೂ ಹಸಿವು-ಬಾಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಲಿದವರಿಗೆ ರಮ್ಯವಾಗಿರುವು.

ದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯದ ಪ್ರಾರಂಭವೂ ಆಕ್ಕಿಯ ಬಳ್ಳ (ಭೋಜನ) ವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಮರುಸ್ಥಲ್ಯಾಂ ಯಥಾ ವೃಷ್ಟಿಃ ಕ್ಷುಧಾರ್ತೇ ಭೋಜನಂ ತಥಾ।
ದರಿದ್ರೇ ದೀಯತೇ ದಾನಂ ಸಫಲಂ ಪಾಂಡುನಂದನ ॥೭॥

(ಹಿತೋಪದೇಶ)

ಎಲೈ ಪಾಂಡುಪುತ್ರನೇ ! ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ಮಳೆಯು ಹೇಗೆ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಹಸಿವುಳ್ಳವನಿಗೆ (ಕೊಡುವ) ಅನ್ನವೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಆದ್ದರಿಂದ, ದರಿದ್ರನಿಗೆ ಕೊಡುವ ದಾನವು ಸಫಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಪಃಸೀಮಾ ಮುಕ್ತಿಃ ಸಕಲಗುಣಸೀಮಾ ವಿತರಣಂ
ಕಲಾಸೀಮಾ ಕಾವ್ಯಂ ಜನನಸುಖಸೀಮಾ ಸುವದನಾ।
ಭಿಯಃ ಸೀಮಾ ಮೃತ್ಯುಃ ಸುಕೃತಕುಲಸೀಮಾಽಶ್ರಿತಭೃತಿಃ
ಕ್ಷುಧಾಸೀಮಾಽನ್ನಾಪ್ತಾ ಶ್ರುತಿಮುಖರಸೀಮಾ ಹರಿಕಥಾ ॥೮॥

(ಪ್ರಸಂಗಾಭರಣ)

ತಪಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲೆ (ಅಂತ್ಯ) ಮುಕ್ತಿ ; ಸಕಲ ಗುಣಗಳ ಎಲ್ಲೆ ದಾನ; ಕಲೆಯ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಕಾವ್ಯರಚನೆಯಲ್ಲಿ ; ಭಯದ ಎಲ್ಲೆ ಮೃತ್ಯು : ಒಳ್ಳೆಯ ಕುಲದ ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ತನ್ನನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿದವರ ರಕ್ಷಣೆ ; ಹಸಿವಿನ ಅಂತ್ಯ ಭೋಜನದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಿಂದ ; ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶನದ ಎಲ್ಲೆಯೆಂದರೆ ಹರಿಕಥೆ (ಹರಿಸ್ತುತಿ)ಯ ನಿರೂಪಣೆ.

ಹೃದಿ ಲಜ್ಜೋದರೇ ವಹ್ನಿಃ ಸ್ವಭಾವಾದಗ್ನಿರುಚ್ಛಿಖಃ।
ತೇನ ಮೇ ದಗ್ಧಲಜ್ಜಸ್ಯ ಪುನರಾಗಮನಂ ನೃಪ! ॥೯॥

[ಒಮ್ಮೆ ರಾಜನಿಂದ ತಿರಸ್ಕೃತನಾಗಿ ಪುನಃ ಅದೇ ರಾಜನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ದರಿದ್ರ ಕವಿಯೊಬ್ಬನ ಮಾತು] ಎಲೈ ರಾಜನೇ ! ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಲಜ್ಜೆಯಿದೆ ; ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯಿದೆ. ಅಗ್ನಿಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಮೇಲ್ಮುಖವಷ್ಟೆ ! ಆ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ನನ್ನ ಹೃದ್ಗತ ಲಜ್ಜೆ ಸುಟ್ಟು ಹೋಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲಜ್ಜಾಹೀನನಾಗಿ ಪುನಃ ನಿನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ- [ಹಸಿವೆ ಲಜ್ಜೆಯನ್ನೂ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ].

ಅಶನಾಯಯಾ ವೈ ಪಾಪ್ಮಾಮತಿಃ ||೧೦|| (ಐತರೇಯ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ)

ಹಸಿವೆ ಪಾಪಬುದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣ.

ತ್ಯಜೇತ್ ಕ್ಷುಧಾರ್ತಾ ಮಹಿಲಾ ಸ್ವಪುತ್ರಂ
ಖಾದೇತ್ ಕ್ಷುಧಾರ್ತಾ ಭುಜಗೀ ಸ್ವಮಂಡಂ ।
ಬುಭುಕ್ಷಿತಃ ಕಿಂ ನ ಕರೋತಿ ಪಾಪಂ?
ಕ್ಷೀಣಾ ನರಾ ನಿಷ್ಕರುಣಾ ಭವಂತಿ ||೧೧|| (ಹಿತೋಪದೇಶ)

ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ ತನ್ನ ಪುತ್ರನನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವಳು; ಕ್ಷುಧಾರ್ತವಾದ ಹೆಣ್ಣು ಸರ್ಪ ತಾನಿಟ್ಟ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ; ಹೀಗೆ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವನು ಎಂತಹ ಪಾಪಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲೂ ಸಿದ್ಧ. [ಹಸಿವೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ] ಕ್ಷೀಣಗೊಂಡಿರುವ [ನಿಶ್ಯಕ್ತರಾದ] ಮನುಷ್ಯರು ಕರುಣಾಹೀನರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅರ್ಥಾತುರಾಣಾಂ ನ ಗುರುರ್ನ ಬಂಧುಃ
ಕಾಮಾತುರಾಣಾಂ ನ ಭಯಂ ನ ಲಜ್ಜಾ ।
ಚಿಂತಾತುರಾಣಾಂ ನ ಸುಖಂ ನ ನಿದ್ರಾ
ಕ್ಷುಧಾತುರಾಣಾಂ ನ ಬಲಂ ನ ತೇಜಃ ||೧೨||

(ಚಾಣಕ್ಯರಾಜನೀತಿಶಾಸ್ತ್ರ)

ಹಣದ ಆಸೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಗುರುಗಳು-ಬಂಧುಗಳೆಂಬ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ; ಕಾಮುಕರಿಗೆ ಭಯ-ಲಜ್ಜೆಗಳಿಲ್ಲ; ಚಿಂತಾಮಗ್ನರಿಗೆ ಸುಖ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆಗಳಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತೇಜಸ್ಸು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿಶೇಷೇಣ ಪಾನಭೋಜನಂ ತ್ವರಯ ! ದೃಢಂ ವಿಪಣಿಕಂದು-ರಿವ ಉದರಾಭ್ಯಂತರಂ ದಹ್ಯತೇ ||೧೩|| (ಮಾಳವಿಕಾಗ್ನಿಮಿತ್ರ)

[ವಿದೂಷಕ ರಾಜನಿಗೆ ಹೇಳುವುದು] ನನಗೆ ಪಾನೀಯ ಮತ್ತು ಭೋಜನವನ್ನು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಏರ್ಪಡಿಸು. ಏಕೆಂದರೆ, ಭಟ್ಟಿ ಕಾಯಿಸುವ [ಕಡಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಹುರಿಯುವ] ಬಾಣಲಿಯಂತೆ ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಭಾಗವು ಸುಡುತ್ತಿದೆ.

ನಾಸ್ತಿ ಕ್ಷುಧಾಸಮಂ ದುಃಖಂ ನಾಸ್ತಿ ರೋಗೋ ಕ್ಷುಧಾಸಮಃ ।
ನಾಸ್ತ್ಯಹಾರಸಮಂ ಸೌಖ್ಯಂ ನಾಸ್ತಿ ಕ್ರೋಧಸಮೋ ರಿಪುಃ ॥೧೪॥
(ಶಿವಪುರಾಣ)

ಕ್ಷುಧೆಗೆ ಸಮಾನವಾದ ದುಃಖವಾಗಲೀ ರೋಗವಾಗಲೀ ಬೇರಾವುದೂ ಇಲ್ಲ (ಕ್ಷುಧೆಯೇ ಅಸಮಾನವಾದ ದುಃಖ ಮತ್ತು ರೋಗ). ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ಸೌಖ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಶತ್ರುವಿಲ್ಲ.

ನಾಸ್ತ್ಯಭಕ್ಷ್ಯಂ ಕ್ಷುಧಿತಸ್ಯ ॥೧೫॥ (ಚಾಣಕ್ಯಸೂತ್ರ)

ಹಸಿದವನಿಗೆ ನಿಷಿದ್ಧವಾದ ಭಕ್ಷ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ (ಎಲ್ಲವೂ ಭಕ್ಷ್ಯವೇ).

ಸರ್ವರೋಗಹರೀ ಕ್ಷುಧಾ ॥೧೬॥

ಹಸಿವು ಎಲ್ಲವಿಧ ರೋಗಗಳ ನಾಶಕ.

ಭೋಜ್ಯಂ ಭೋಜನಶಕ್ತಿಶ್ಚ ರತಿಶಕ್ತಿರ್ವರಾಂಗನಾ ।
ವಿಭವೋ ದಾನಶಕ್ತಿಶ್ಚ ನಾಲ್ಪಸ್ಯ ತಪಸಃ ಫಲಂ ॥೧೭॥ (ಗರುಡಪುರಾಣ)

ಭೋಜ್ಯವಸ್ತು, ಭೋಜನಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ರತಿಶಕ್ತಿ, ಸುಂದರ ಪತ್ನಿ, ಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತು ದಾನಶಕ್ತಿ ಇವು ಅಲ್ಪ ತಪಸ್ಸಿನ ಫಲಗಳಲ್ಲ (ಮಹತ್ತರ ತಪಸ್ಸಿನ ಫಲಗಳು).

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೬

ಭೋಜ್ಯ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸ್ವಾದುತ್ವ-ಅಸ್ವಾದುತ್ವ ವಿಜ್ಞಾನ

ಭುಕ್ತ್ವಾಪಿ ಯತ್ಪ್ರಾರ್ಥಯತೇ ಭೂಯಸ್ತತ್ಸ್ವಾದು
ಭೋಜನಂ ॥೧॥ (ಸುಶ್ರುತ)

ಊಟಮಾಡಿಯೂ ಮತ್ತೆ ಬೇಕೆನ್ನುವ ರುಚಿಯುಳ್ಳದ್ದು ಸ್ವಾದು ಭೋಜನ.

ಪ್ರಕ್ಷಾಲಯೇದದ್ಭಿರಾಸ್ಯಂ ಭುಂಜಾನಸ್ಯ ಮುಹುರ್ಮುಹುಃ ।
ವಿಶುದ್ಧರಸನೇ ತಸ್ಮೈ ರೋಚತೇಽನ್ನಮಪೂರ್ವವತ್ ॥೨॥ (ಸುಶ್ರುತ)

ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಾ ನಾಲಗೆಯನ್ನು

ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಊಟಮಾಡುವವನಿಗೆ ಬೇರೆ ರುಚಿಯ ಅನ್ನ (ವಸ್ತು)ವು ಅಪೂರ್ವ ರುಚಿಯುಳ್ಳದ್ದಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಾಲಿಗೆ ಶುದ್ಧಗೊಂಡು ಭಿನ್ನಬಿನ್ನ ರುಚಿಯ ಆಹಾರವು ಹೆಚ್ಚು ಸೊಗಸು ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಧುರ್ಯೈರಪಿ ಮಾಧುರ್ಯೈರ್ದ್ರಾಕ್ಷಾಕ್ಷೀರೇಕ್ಷುಮಾಕ್ಷಿಕಾದೀನಾಂ ।
ವಂದ್ಯೈವ ಮಾಧುರೀಯಂ ಪಂಡಿತರಾಜಸ್ಯ ಕವಿತಾಯಾಃ ॥೩॥

(ಜಗನ್ನಾಥಪಂಡಿತ)

ಮಧುರ ರುಚಿಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆನಿಸಿರುವ ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ, ಕ್ಷೀರ, ಇಕ್ಷುರಸ, ಜೇನು–ಇವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ, ಪಂಡಿತರಾಜನ ಕವಿತೆಯ ಈ ಮಾಧುರ್ಯವು ಶ್ರೇಷ್ಠವೇ ಆಗಿದೆ.

ತ್ವದನುಸ್ಮೃತಿರೇವ ಪಾವನೀ ಸ್ತುತಿಯುಕ್ತಾ ನ ಹಿ ವಕ್ತುಮೀಶ ಸಾ।
ಮಧುರಂ ಹಿ ಪಯಃ ಸ್ವಭಾವತೋ ನನು ಕೀದೃಕ್ಸಿತ–
ಶರ್ಕರಾನ್ವಿತಂ? ॥೪॥ (ಬೃಹತ್‌ಸ್ತೋತ್ರರತ್ನಾಕರ)

ಎಲೈ ಈಶನೇ ! ಕೇವಲ ನಿನ್ನ ಸ್ಮರಣೆಯೇ ಪಾವನವಾದುದು. ಅದರ ಜತೆಗೆ ಸ್ತುತಿಯೂ ಸೇರಿದರೆ ಹೇಳುವುದೇನಿದೆ? ಹಾಲು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಸಿಹಿ; ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯೂ ಸೇರಿದರೆ ಹೇಳುವುದೇನಿದೆ? (ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆತ ಹಾಲಿನಂತೆ ಸ್ತುತಿಯುಕ್ತವಾದ ನಿನ್ನ ಸ್ಮರಣೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಧುರ).

ವ್ಯಸನಾನಂತರಂ ಸೌಖ್ಯಂ ಸ್ವಲ್ಪಮಪ್ಯಧಿಕಂ ಭವೇತ್ ।
ಕಷಾಯರಸಮಾಸಾದ್ಯ ಸ್ವಾದ್ವತೀವಾಂಬು ವಿದ್ಯತೇ ॥೫॥

(ದೃಷ್ಟಾಂತಶತಕ)

ಕಷಾಯ ರಸವನ್ನಾಸ್ವಾದಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ವ್ಯಸನದ ಅನಂತರ ದೊರಕುವ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಆದ ಸುಖವೂ ಸಹ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸೇನ ಕಟುದ್ರವ್ಯಂ ಭವತ್ಯಭಿಮತಂ ಮುನೇ ।
ಅನ್ಯಸ್ಮೈ ರೋಚತೇ ನಿಂಬಮನ್ಯಸ್ಮೈ ಮಧು ರೋಚತೇ ॥೬॥

(ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠ)

ಎಲೈ ಮುನಿಯೇ ! ಅಭ್ಯಾಸವಶದಿಂದ ಕಟುವಾದ ವಸ್ತುವೂ ಸಹ ಇಷ್ಟವಾದುದಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ನಿಂಬ (ಬೇವು) ರುಚಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಧು (ಜೇನು) ರುಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕವಲಯತಿ ನರಕನಿಕರಂ ಪರಿಹರತಿ ಮೃಣಾಲಿಕಾಂ ಧ್ವಾಂಕ್ಷಃ ।
ಯದತೋಽಸ್ತು ಮಾ ಸ್ಮಯಸ್ತೇ ಸ್ವಭ್ಯಸ್ತಂ ಸರ್ವದಾ ಸ್ವದತೇ ॥೭॥

(ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠ)

ಕಾಗೆಯು ತಾವರೆಯ ದಂಟನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ನರಕ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಅಂದರೆ ಕೊಳಕು ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೀನು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುವ ಸಂಗತಿ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ ; ಏಕೆಂದರೆ, ಅಭ್ಯಾಸವಾದುದೆಲ್ಲವೂ ರುಚಿಕರವೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ನ ಸ್ವಾದು ನೌಷಧಮಿದಂ ನ ಚ ವಾ ಸುಗಂಧಿ
ನಾಕ್ಷಿಪ್ರಿಯಂ ಕಿಮಪಿ ಶುಷ್ಕತಮಾಖುಚೂರ್ಣಂ ।
ಕಿಂ ಚಾಕ್ಷಿರೋಗಜನಕಂ ಚ ತದಸ್ಯ ಭೋಗೇ
ಬೀಜಂ ನೃಣಾಂ ನಹಿ ನಹಿ ವ್ಯಸನಂ ವಿನಾಽನ್ಯತ್ ॥೮॥

(ಸುಭಾಷಿತರತ್ನಭಾಂಡಾಗಾರ)

ಒಣಗಿದ ತಂಬಾಕುಪಿನ ಪುಡಿ ರುಚಿಕರವೂ ಅಲ್ಲ ; ಔಷಧವೂ ಅಲ್ಲ; ಸುಗಂಧವುಳ್ಳದ್ದೂ ಅಲ್ಲ, ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹಿತವೂ ಅಲ್ಲ ; ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಇದು ನೇತ್ರರೋಗವನ್ನೇ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಇದರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ವ್ಯಸನ (ಚಟ) ವೊಂದನ್ನು ಹೊರತು ಬೇರಾವ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲ.

ದಧಿ ಮಧುರಂ ಮಧು ಮಧುರಂ ದ್ರಾಕ್ಷಾ ಮಧುರಾ ಸುಧಾಪಿ ಮಧುರೈವ ।
ತಸ್ಯ ತದೇವ ಹಿ ಮಧುರಂ ಯಸ್ಯ ಮನೋ ಯತ್ರ ಸಂಲಗ್ನಂ ॥೯॥

(ಸುಭಾಷಿತರತ್ನಭಾಂಡಾಗಾರ)

ದಧಿ (ಮೊಸರು), ಮಧು (ಜೇನು), ದ್ರಾಕ್ಷ, ಸುಧಾ (ಅಮೃತ, ಕ್ಷೀರ) ಇವೆಲ್ಲ ಮಧುರ ವಸ್ತುಗಳೇ ಹೌದು. ಆದರೆ, ಯಾರಿಗೆ ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತದೋ, ಅವರಿಗೆ ಆ ವಸ್ತುವೇ ಮಧುರ.

(ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಹೆಗ್ಗಣವೂ ಮುದ್ದು, ಕೂಡಿದವರಿಗೆ ಕೋಡಗವೂ ಮುದ್ದು).

ಸಂಪನ್ನತರಮೇವಾನ್ನಂ ದರಿದ್ರಾ ಭುಂಜತೇ ಸದಾ ।
ಕ್ಷುತ್ಸ್ವಾದುತಾಂ ಜನಯತಿ ಸಾ ಚಾಢ್ಯೇಷು ಸುದುರ್ಲಭಾ ॥೧೦॥
(ಮಹಾಭಾರತ)

ದರಿದ್ರರು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಕರವಾದ ಅನ್ನವನ್ನೇ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಸಿವೆಯು (ಆಹಾರದಲ್ಲಿ) ರುಚಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಆ ರುಚಿತನ ಧನಿಕರಿಗೆ ಬಹಳ ದುರ್ಲಭ (ಹಸಿವೇ ಅವರಿಗಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ).

ಆತ್ಮಾಧೀನಶರೀರಾಣಾಂ ಸ್ವಪತಾಂ ನಿದ್ರಯಾ ಸ್ವಯಾ ।
ಕದನ್ನಮಪಿ ಮರ್ತ್ಯಾನಾಮಮೃತತ್ವಾಯ ಕಲ್ಪತೇ ॥೧೧॥
(ಶಾರ್ಂಗಧರಪದ್ಧತಿ)

ಶರೀರವನ್ನು (ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು) ತಮ್ಮ ಅಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಮತ್ತು ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಮಾಡತಕ್ಕ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಅನ್ನವೂ ಸಹ ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನ.

ಯಥಾ ಕಸ್ಯಾಪಿ ಪಿಂಡಖರ್ಜೂರೈರುದ್ವೇಜಿತಸ್ಯ ತಿಂತಿಣ್ಯಾಮಭಿಲಾಷೋ ಭವೇತ್ ತಥಾ ಸ್ತ್ರೀರತ್ನಪರಿಭೋಗಿನೋ ಭವತ ಇಯಮಭ್ಯರ್ಥನಾ ॥೧೨॥ (ಶಾಕುಂತಲ)

(ವಿದೂಷಕನು ದುಷ್ಯಂತನಿಗೆ ಹೇಳುವುದು) ಸಿಹಿ ಖರ್ಜೂರದ ರುಚಿಯಿಂದ ಉದ್ವೇಜಿತ (ಪ್ರೇರೇಪಿತ)ನಾದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುವಂತೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುವ ನಿನಗೆ (ಋಷಿಪುತ್ರಿಯ ಬಗ್ಗೆ) ಈ ಅಭಿಲಾಷೆ ಮೂಡಿದೆ.

ಪರಿಚ್ಛಿನ್ನಃ ಸ್ವಾದೋಽಮೃತಗುಡಮಧುಕ್ಷ್ವಾದ್ರಪಯಸಾಂ
ಕದಾಚಿಚ್ಚಾಭ್ಯಾಸಾದ್ಭಜತಿ ನನು ವೈರಸ್ಯಮಧಿಕಂ ? ।
ಪ್ರಿಯಾಬಿಂಬೋಷ್ಠೇ ವಾ ರುಚಿರಕವಿಕಾವ್ಯೇಽಪ್ಯನವಧಿಃ
ನವಾನಂದಃ ಕೋಽಪಿ ಸ್ಫುರತಿ ತು ರಸೋಽಸೌ ನಿರುಪಮಃ ॥೧೩॥

ಅಮೃತ, ಗುಡ (ಬೆಲ್ಲ), ಮಧು, ದ್ರಾಕ್ಷಾ ಮತ್ತು ಕ್ಷೀರಗಳ ಸ್ವಾದುತ್ವವು (ಮಧುರತೆ) ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಯೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿರಸತೆಯನ್ನೇ (ವಾಕರಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆಯಷ್ಟೆ ! ಆದರೆ, ಕಾಂತೆಯ ಅಧರಬಿಂಬದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಸಿಕ ಕವಿಯ ರಸವತ್ಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ, ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲದ, ನಿತ್ಯ ನೂತನವಾದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು (ಅವರ್ಣನೀಯವಾದ) ಹೊಸ ಆನಂದವು ಸ್ಫುರಿಸುತ್ತದೆ ; ಈ ಆನಂದವು ಅನುಪಮವಾದುದು.

ಶುದ್ಧಾಂತಸಂಭೋಗನಿತಾಂತತೃಪ್ತೇ
ನ ನೈಷಧೇ ಕಾರ್ಯಮಿದಂ ನಿಗಾದ್ಯಂ ।
ಅಪಾಂ ಹಿ ತೃಪ್ತಾಯ ನ ವಾರಿಧಾರಾ
ಸ್ವಾದುಃ ಸುಗಂಧಿಃ ಸ್ವದತೇ ತುಷಾರಾ ॥೧೪॥ (ನೈಷಧ)

(ದಮಯಂತಿ ಹಂಸವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುವ ಮಾತು) ಅಂತಃಪುರದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ತೃಪ್ತನಾಗಿರುವ ನಳನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು (ನಳನನ್ನು ವರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ) ಹೇಳಬೇಡ. ಏಕೆಂದರೆ, ನೀರಿನ ಪಾನದಿಂದ ತೃಪ್ತನಾದವನಿಗೆ, ಎಷ್ಟೇ ರುಚಿರವಾದ ಸುಗಂಧವುಳ್ಳ ಮತ್ತು ತಂಪಾದ ಜಲಧಾರೆಯೂ ರುಚಿಸದಷ್ಟೆ ! (ಅಂತೆಯೇ ನಾನು ಆತನಿಗೆ ರುಚಿಸಲಾರೆ).

ಇಂದುಂ ನಿಂದತಿ ಚಕ್ರವಾಕಯುಗಲಂ ಭಾಸಾಂ ನಿಧಿಂ ಕೌಶಿಕಃ
ಸ್ವಾದು ಕ್ಷೀರಮರೋಚಕೀ ಸುಕೃತಿನಂ ಪಾಪೀ ಜಡಃ ಪಂಡಿತಂ ।
ತ್ಯಕ್ತಂ ಸರ್ವಜನೈಃ ಖಲಃ ಕಟುವಚಾ ಗ್ರಾಮ್ಯಃ ಪುಮಾನ್ನಾಗರಂ
ಕಃ ಪೈತಾಮಹಗೋಲಕೇಽತ್ರ ನಿಖಿಲೈಃ ಸಂಮಾನಿತೋ
ವರ್ತತೇ ? ॥೧೫॥ (ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಪದ್ಧತಿ)

ಚಕ್ರವಾಕಪಕ್ಷಿಗಳ ಜೋಡಿಯು ಚಂದ್ರನನ್ನೂ, ಕೌಶಿಕ (ಗೂಬೆ)ವು ಸೂರ್ಯನನ್ನೂ, ಅರೋಚಕರೋಗಿಯು ಮಧುರ ಕ್ಷೀರವನ್ನೂ, ಪಾಪಿಯು ಪುಣ್ಯವಂತನನ್ನೂ, ಜಡನು (ಮೂರ್ಖನು) ಪಂಡಿತನನ್ನೂ, ದುರ್ಜನನು ದುರ್ಜನರಿಂದ ತ್ಯಕ್ತನಾದವನನ್ನೂ, ಗ್ರಾಮ್ಯನು ನಗರವಾಸಿಯನ್ನೂ-ಕಟುವಾದ ಮಾತಿನಿಂದ ನಿಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಇವರು ಹೀಗೆ ನಿಂದಿಸುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಏಕೆಂದರೆ) ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಗೌರವಹೊಂದಿದವನು ಯಾವ ಪ್ರಾದನು ? (ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ).

ನ ದುರ್ಜನಾನಾಮಿಹ ಕೋಽಪಿ ದೋಷಃ
ತೇಷಾಂ ಸ್ವಭಾವೋ ಹಿ ಗುಣಾಸಹಿಷ್ಣುಃ ।
ದ್ವೇಷ್ಯೈವ ಕೇಷಾಮಪಿ ಚಂದ್ರಖಂಡ-
ವಿಪಾಂಡುರಾ ಪುಂಡ್ರಕಶರ್ಕರಾಪಿ ॥೧೬॥

(ವಿಕ್ರಮಾಂಕದೇವಚರಿತ)

ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ದುರ್ಜನರ ದೋಷವಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, [ಇತರರ] ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಹಿಸದಿರುವುದೇ ಅವರ ಸ್ವಭಾವ. [ಹೇಗೆಂದರೆ] ಪುಂಡ್ರಕವೆಂಬ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜಾತಿಯ ಕಬ್ಬಿನಿಂದಾದ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರಖಂಡದಂತೆ ಶುಭ್ರವಾದ ಶರ್ಕರವನ್ನೂ ಸಹ ಕೆಲವರು ದ್ವೇಷಿಸುವರಷ್ಟೆ!

ತವಾಮೃತಸ್ಯಂದಿನಿ ಪಾದಪಂಕಜೇ
ನಿವೇಶಿತಾತ್ಮಾ ಕಥಮನ್ಯದಿಚ್ಛತಿ ? ।
ಸ್ಥಿತೇಽರವಿಂದೇ ಮಕರಂದನಿರ್ಭರೇ
ಮಧುವ್ರತೋ ನೇಕ್ಷುರಸಂ ಸಮೀಕ್ಷತೇ ॥೧೭॥

(ಆಲಂಬದಾರಸ್ತೋತ್ರ)

(ಎಲೈ ಪರಮಾತ್ಮನೇ !) ಅಮೃತವನ್ನೇ ಸುರಿಸುತ್ತಿರುವ ನಿನ್ನ ಪಾದ ಕಮಲದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ನೆಟ್ಟ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳ ಯಾವನೂ ಸಹ ಬೇರೇನನ್ನೂ ಬಯಸುವದಿಲ್ಲ. (ಹೇಗೆಂದರೆ) ಮಕರಂದದಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಕಮಲವೇ ಇರುವಾಗ ಭ್ರಮರವು ಇಕ್ಷುರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣೆತ್ತಿಯೂ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ,

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೭

ಮದ್ಯದ ಗುಣ-ದೋಷವಿಜ್ಞಾನ

ಕಿಂತು ಮದ್ಯಂ ಸ್ವಭಾವೇನ ಯಥೈವಾನ್ನಂ ತಥಾ ಸ್ಮೃತಂ ।
ಅಯುಕ್ತಿಯುಕ್ತಂ ರೋಗಾಯ ಯುಕ್ತಿಯುಕ್ತಂ
ಯಥಾಽಮೃತಂ ॥೧॥ (ಚರಕ)

ಮದ್ಯವೂ ಸಹ ಅನ್ನದಂತೆಯೇ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳದ್ದು, ಅಯುಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರೋಗಕಾರಿ ; ಯುಕ್ತರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಮೃತಪ್ರಾಯ.

ವಿನಯಂತೇ ಸ್ಮ ತದ್ಯೋಧಾ ಮಧುಭಿರ್ವಿಜಯಶ್ರಮಂ ।
ಆಸ್ತೀರ್ಣಾಜಿನರತ್ನಾಸು ದ್ರಾಕ್ಷಾವಲಯಭೂಮಿಷು ॥೨॥
(ರಘುವಂಶ)

ಆ(ರಘುವಿನ) ಸೈನಿಕರು, ಹರಡಿದಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೃಷ್ಣಾಜಿನಗಳುಳ್ಳ ದ್ರಾಕ್ಷಾಲತೆಗಳ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಪಾನದ ಮುಖಾಂತರ ದಿಗ್ವಿಜಯದ ಶ್ರಮವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಂಡರು.

ಪ್ರಮದಾ ಮದಿರಾ ಲಕ್ಷ್ಮೀರ್ವಿಜ್ಞೇಯಾ ತ್ರಿವಿಧಾ ಸುರಾ ।
ದೃಷ್ಟ್ವೈವೋನ್ಮಾದಯತ್ಯೇಕಾ ಪೀತಾ ಚಾನ್ಯಾತಿಸಂಚಯಾತ್ ॥೩॥
(ಸುಭಾಷಿತರತ್ನಭಾಂಡಾಗಾರ)

ಪ್ರಮದೆ (ಸ್ತ್ರೀ), ಮದಿರೆ (ಸುರಾ) ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಮಿ (ಸಂಪತ್ತು) ಎಂದು ಸುರೆಯು ಮೂರು ರೂಪವುಳ್ಳದ್ದು. ಮೊದಲನೆಯದು (ಸ್ತ್ರೀ) ಕೇವಲ ನೋಟದಿಂದಲೇ ಉನ್ಮಾದಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಎರಡನೆಯದು (ಮದಿರೆ) ಪಾನದಿಂದ ಮತ್ತು ಮೂರನೆಯದು (ಸಂಪತ್ತು) ಹೆಚ್ಚು ಗಳಿಸುವುದರಿಂದ ಉನ್ಮಾದಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನ ಪಶ್ಯತಿ ಜನ್ಮಾಂಧಃ ಕಾಮಾಂಧೋ ನೈವ ಪಶ್ಯತಿ ।
ನ ಪಶ್ಯತಿ ಮದೋನ್ಮತ್ತೋ ಹ್ಯರ್ಥೀ ದೋಷಾನ್ನ ಪಶ್ಯತಿ ॥೪॥
(ವೃದ್ಧಚಾಣಕ್ಯ)

ಹುಟ್ಟುಕುರುಡನು ನೋಡಲಾರ (ಆದರೆ ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬಲ್ಲ). ಆದರೆ ಕಾಮಾಂಧ, ಮದೋನ್ಮತ್ತ ಮತ್ತು ಯಾಚಕ— ಇವರು ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತತೆಗಳನ್ನಾಗಲೀ, ದೋಷಗಳನ್ನಾಗಲೀ ನೋಡ ಲಾರರು (ತಿಳಿಯಲಾರರು).

ಕವಯಃ ಕಿಂ ನ ಪಶ್ಯಂತಿ ? ಕಿಂ ನ ಭಕ್ಷಂತಿ ವಾಯಸಾಃ ? ।
ಮದ್ಯಪಾಃ ಕಿಂ ನ ಜಲ್ಪಂತಿ ? ಕಿಂ ನ ಕುರ್ವಂತಿ ಯೋಷಿತಃ ? ॥೫॥
(ವೃದ್ಧಚಾಣಕ್ಯ)

ಕವಿಗಳು ಏನನ್ನು ತಾನೆ ನೋಡಲಾರರು ? (ತಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತಾರೆ); ಕಾಗೆಗಳು ಏನನ್ನು ತಾನೆ ತಿನ್ನ ಲಾರವು ? (ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನುತ್ತವೆ) ; ಮದ್ಯಪಾನಾಸಕ್ತರು ಏನನ್ನು ತಾನೆ ಗೊಣಗುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ? (ಮನಬಂದಂತೆ ಗೊಣಗುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ); ಅಂತೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಏನನ್ನು ತಾನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ? (ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಬಲ್ಲರು).

ನಾಸ್ತಿ ಸತ್ಯಂ ದ್ಯೂತಕಾರೇ ನ ಶೌಚಂ ವೃಷಲೀಪತೌ ।
ಮದ್ಯಪೇ ಸೌಹೃದಂ ನಾಸ್ತಿ ಧೂರ್ತೇಷು ತ್ರಿತಯಂ ನ ಹಿ ॥೬॥
(ಸುಭಾಷಿತರತ್ನಭಾಂಡಾಗಾರ)

ದ್ಯೂತವಾಡುವವನಲ್ಲಿ (ಅವನ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ) ಸತ್ಯವಿಲ್ಲ ; ಶೂದ್ರಸ್ತ್ರೀಯ ಪತಿಯಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವವಿಲ್ಲ ; ಮದ್ಯಪಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸೌಹಾರ್ದ (ಸ್ನೇಹ)ವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಧೂರ್ತ (ವಂಚಕ)ನಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರೂ ಇಲ್ಲ.

ಕಾಕೇ ಶೌಚಂ ದ್ಯೂತಕಾರೇ ಚ ಸತ್ಯಂ
ಸರ್ಪೇ ಕ್ಷಾಂತಿಃ ಸ್ತ್ರೀಷು ಕಾಮೋಪಶಾಂತಿಃ ।
ಕ್ಲೀಬೇ ಧೈರ್ಯಂ ಮದ್ಯಪೇ ತತ್ತ್ವಚಿಂತಾ
ಭೂಪೇ ಸಖ್ಯಂ ಕೇನ ದೃಷ್ಟಂ ಶ್ರುತಂ ವಾ ? ॥೭॥ (ಪಂಚತಂತ್ರ)

ಕಾಗೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧತೆ, ಜೂಜುಗಾರನಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ, ಸರ್ಪದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾಂತಿ (ಕ್ಷಮಾಗುಣ), ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಕಾಮದ ಉಪಶಾಂತಿ (ತೃಪ್ತಿ), ಭಯಶೀಲನಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ, ಮದ್ಯಪಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತತ್ತ್ವಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ರಾಜನಲ್ಲಿ ಸಖ್ಯ(ಸ್ನೇಹ)– ಇರುವುದನ್ನು ಯಾರೂ ಕೇಳಿಲ್ಲ, ಅಥವಾ ನೋಡಿಲ್ಲ.

ಮದ್ಯಪಸ್ಯ ಕುತಃ ಸತ್ಯಂ? ದಯಾ ಮಾಂಸಾಶಿನಃ ಕುತಃ?
ಕಾಮಿನಶ್ಚ ಕುತೋ ವಿದ್ಯಾ? ನಿರ್ಧನಸ್ಯ ಕುತಃ ಸುಖಂ ? ॥೮॥

(ಜಿನಧರ್ಮವಿವೇಕ)

ಮದ್ಯಪಾನಮಾಡುವವನಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವೆಲ್ಲಿಯದು ? ಮಾಂಸಭಕ್ಷಣೆಮಾಡುವವನಲ್ಲಿ ದಯೆಯಲ್ಲಿಯದು ? ಕಾಮಿಗೆ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿಯದು ? ಹಣವಿಲ್ಲದವನಿಗೆ ಸುಖವೆಲ್ಲಿಯದು ?

ದಶ ಧರ್ಮಂ ನ ಜಾನಂತಿ ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರ ನಿಬೋಧ ತಾನ್ ।
ಮತ್ತಃ ಪ್ರಮತ್ತಶ್ಚೋನ್ಮತ್ತಃ ಶ್ರಾಂತಃ ಕ್ರುದ್ಧೋ ಬುಭುಕ್ಷಿತಃ ॥೯॥
ತ್ವರಮಾಣಶ್ಚ ಲುಬ್ಧಶ್ಚ ಭೀತಃ ಕಾಮೀ ಚ ತೇ ದಶ।
ತಸ್ಮಾದೇತೇಷು ಸರ್ವೇಷು ನ ಪ್ರಸಜ್ಜೇತ ಪಂಡಿತಃ ॥೧೦॥

(ಮಹಾಭಾರತ)

ಎಲೈ ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರನೇ ! ಮತ್ತ, ಪ್ರಮತ್ತ, ಉನ್ಮತ್ತ, ಶ್ರಾಂತ(ಬಳಲಿದವ), ಕ್ರುದ್ಧ (ಕೋಪಗೊಂಡವ), ಬುಭುಕ್ಷಿತ (ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲಿದವ), ಅವಸರಪಡುವವ, ಲುಬ್ಧ (ಆಶೆಬುರುಕ), ಭೀತ ಮತ್ತು ಕಾಮಿ—ಈ ಹತ್ತುಮಂದಿ ಧರ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾರರಾದ್ದರಿಂದ ಜ್ಞಾನಿಯಾದವನು ಇವರ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಬಾರದು.

ಅಯುಕ್ತಿಯುಕ್ತಮನ್ನಂ ಹಿ ವ್ಯಾಧಯೇ ಮರಣಾಯ ವಾ ।
ಮದ್ಯಂ ತ್ರಿವರ್ಗಧೀಧೈರ್ಯಲಜ್ಜಾದೇರಪಿ ನಾಶನಂ ॥೧೧॥

(ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯ)

ಅಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ಸೇವಿಸಿದ ಅನ್ನವು ರೋಗ ಅಥವಾ ಮರಣವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಮದ್ಯವು ತ್ರಿವರ್ಗ (ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ), ಬುದ್ಧಿ, ಧೈರ್ಯ, ಲಜ್ಜೆ ಮೊದಲಾದವನ್ನೆಲ್ಲ ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಏಕತಃ ಸರ್ವಪಾಪಾನಿ ಮದ್ಯಪಾನಂ ತಥೈಕತಃ ॥೧೨॥

(ಜಿನಧರ್ಮವಿವೇಕ)

(ತಕ್ಕಡಿಯ) ಒಂದೆಡೆ ಎಲ್ಲ ಪಾಪಗಳು ; ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಮದ್ಯಪಾನ (ಇವು ಸಮಾನ).

ಚಿತ್ತೇ ಭ್ರಾಂತಿರ್ಜಾಯತೇ ಮದ್ಯಪಾನಾತ್
ಭ್ರಾಂತೇ ಚಿತ್ತೇ ಪಾಪಚರ್ಯಾಮುಪೈತಿ ।
ಪಾಪಂ ಕೃತ್ವಾ ದುರ್ಗತಿಂ ಯಾಂತಿ ಮೂಢಾಃ
ತಸ್ಮಾನ್ಮದ್ಯಂ ನೈವ ಪೇಯಂ ನ ಪೇಯಂ ॥೧೩॥

(ಜಿನಧರ್ಮವಿವೇಕ)

ಮೂಢರು, ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಚಿತ್ತಭ್ರಾಂತಿಯನ್ನೂ, ಚಿತ್ತಭ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಪಾಪಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನೂ, ಪಾಪಕಾರ್ಯದಿಂದ ದುರ್ಗತಿಯನ್ನೂ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬಾರದು.

ನ ಸ್ವಪ್ನೇನ ಜಯೇನ್ನಿದ್ರಾಂ ನ ಕಾಮೇನ ಜಯೇತ್ ಸ್ತ್ರಿಯಂ ।
ನೇಂಧನೇನ ಜಯೇದಗ್ನಿಂ ನ ಪಾಪೇನ ಜಯೇತ್ಸುರಾಂ ॥೧೪॥

(ಮಹಾಭರತ)

ಸ್ವಪ್ನದಿಂದ (ಮಲಗುವಿಕೆಯನ್ನು) ನಿದ್ರೆಯನ್ನೂ, ಕಾಮದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನೂ, ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಬೆಂಕಿಯನ್ನೂ ಮತ್ತು ಪಾಪದಿಂದ ಸುರೆಯನ್ನೂ ಜಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇಯಂ ಖಲು ಸೀಧುಪಾನೋದ್ವೇಜಿತಸ್ಯ
ಮತ್ಸ್ಯಂಡಿಕೋಪನತಾ ॥೧೫॥ (ಮಾಲವಿಕಾಗ್ನಿಮಿತ್ರ)

(ವಿದೂಷಕ ಅಗ್ನಿಮಿತ್ರನನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುವುದು)

ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಉನ್ಮತ್ತನಾದವನಿಗೆ 'ಮತ್ಸ್ಯಂಡಿಕಾ' ಎಂಬ ಸಕ್ಕರೆ ದೊರೆತಂತೆ ಈ ರಾಜನಿಗೆ ಈ ಮಾಳವಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಳು.

ನಿವೃತ್ತೋ ಯಸ್ತು ಮದ್ಯೇಭ್ಯೋ ಜಿತಾತ್ಮಾ ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕೃತ್ ।
ವಿಕಾರೈಃ ಸ್ಪೃಶ್ಯತೇ ಜಾತು ನ ಸ ಶಾರೀರಮಾನಸೈಃ ॥೧೬॥

(ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯ)

ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನಾಗಿ ಯಾವನು ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತಾನೋ, ಅವನನ್ನು ಶಾರೀರ ಮತ್ತು ಮಾನಸ ವಿಕಾರಗಳಾವುವೂ ಮುಟ್ಟಲಾರವು.

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೮

ನೈಷ್ಠಿಕಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಿಜ್ಞಾನ

ಕರ್ಮಣಾ ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾಸು ಸರ್ವದಾ ।
ಸರ್ವತ್ರ ಮೈಥುನತ್ಯಾಗಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ ॥೧॥

(ವಸಿಷ್ಠಸಂಹಿತಾ)

ಎಲ್ಲ (ಜಾಗ್ರತ್–ಸುಷುಪ್ತಿ–ಸ್ವಪ್ನ) ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ, ಯಾವಾಗಲೂ, ಕಾಯ-ವಾಕ್-ಮನಸ್ಸು ಈ ತ್ರಿವಿಧ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ, ಮೈಥುನದ ತ್ಯಾಗವೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ಮರಣಂ ಕೀರ್ತನಂ ಕೇಲಿಃ ಪ್ರೇಕ್ಷಣಂ ಗುಹ್ಯಭಾಷಣಂ ।
ಸಂಕಲ್ಪೋಽಧ್ಯವಸಾಯಶ್ಚ ಕ್ರಿಯಾನಿರ್ವೃತ್ತಿರೇವ ಚ ॥೨॥
ಏತನ್ಮೈಥುನಮಷ್ಟಾಂಗಂ ಪ್ರವದಂತಿ ಮನೀಷಿಣಃ ।
ವಿಪರೀತಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮೇತದೇವಾಷ್ಟಲಕ್ಷಣಂ ॥೩॥ (ದಕ್ಷಸ್ಮೃತಿ)

[ಸ್ತ್ರೀಯ] ಸ್ಮರಣೆ, [ಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರಿನ] ಕೀರ್ತನ [ಉಚ್ಚಾರಣೆ] [ಪರಸ್ಪರಗುಣಗಾನ], ಕೇಲಿ [ಕ್ರೀಡಾ, ಆಟ], ಪ್ರೇಕ್ಷಣ [ನೋಡುವುದು], ಗುಹ್ಯ ಭಾಷಣ [ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು], ಸಂಕಲ್ಪ, ಅಧ್ಯವಸಾಯ [ಪ್ರಯತ್ನ] ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾನಿರ್ವೃತ್ತಿ [ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಆಚರಣೆ]– ಇವುಗಳನ್ನು ಮೈಥುನದ ಅಷ್ಟಾಂಗವೆಂದು ಪಂಡಿತರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮೈಥುನಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದೇ ಅಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಸ್ಮರಣೆಮಾಡದಿರುವಿಕೆ, ಗುಣಗಾನಾದಿ ಮಾಡದಿರುವಿಕೆ–ಇತ್ಯಾದಿಯೇ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂತು ವಿಲೋಕನಭಾಷಣವಿಲಾಸಪರಿಹಾಸಕೇಲಿಪರಿರಂಭಾಃ ।
ಸ್ಮರಣಮಪಿ ಕಾಮಿನೀನಾಮಲಮಿಹ ಮನಸೋ ವಿಕಾರಾಯ ॥೪॥

(ಪ್ರಬೋಧಚಂದ್ರೋದಯ)

ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಕಾರಕ್ಕೆ [ಕಾಮಿನಿಯರ] ವಿಲೋಕನ, ಭಾಷಣ, ವಿಲಾಸ, ಪರಿಹಾಸ, ಕೇಲಿ ಮತ್ತು ಪರಿರಂಭ [ಆಲಿಂಗನ]ಗಳು ಹಾಗಿರಲಿ, ಕೇವಲ ಕಾಮಿನಿಯರ ಸ್ಮರಣೆಯೊಂದೇ ಸಾಕು.

ಸ್ತ್ರೀರತ್ನಧ್ಯಾನಮಾತ್ರಂ ತು ಬ್ರಹ್ಮಣೋಽಪಿ ಮನೋ ಹರೇತ್ ।
ಕಿಂ ಪುನಶ್ಚೇತರೇಷಾಂ ತು ವಿಷಯೇಚ್ಛಾನುವರ್ತಿನಾಂ ? ॥೫॥

(ಶಾಂರ್ಗಧರಪದ್ಧತಿ)

ಸ್ತ್ರೀರತ್ನದ ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನವೊಂದೇ ಬ್ರಹ್ಮನ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಅಪಹರಿಸುತ್ತದೆಂದಮೇಲೆ, ವಿಷಯಗಳ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವ ಇತರರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದೇನಿದೆ ?

ಸ್ತ್ರೀರತ್ನಂ ಮೋಹನಂ ಸೃಷ್ಟಂ ದೃಷ್ಟಮಾಶೀವಿಷೋಪಮಂ ।
ಯದೀಚ್ಛೇದಾತ್ಮನಃ ಶ್ರೇಯೋ ಮನಸಾಪಿ ನ ಚಿಂತಯೇತ್ ॥೬॥

(ಶಾಂರ್ಗಧರಪದ್ಧತಿ).

ಬ್ರಹ್ಮನ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮೋಹಕವಾದ ಸ್ತ್ರೀರತ್ನವು ಸರ್ಪಸದೃಶವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ತನ್ನ ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು ಬಯಸುವವನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ನೆನೆಸಬಾರದು.

ಪುಷ್ಪಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ಫಲಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ಯೌಷಿತಯೌವನಂ ।
ತ್ರೀಣಿ ರತ್ನಾನಿ ದೃಷ್ಟ್ವೈವ ಕಸ್ಯ ನೋಚ್ಚಲತೇ ಮನಃ ? ।೭॥

ಹೂವು, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯ ಯೌವನ-ಎಂಬೀ ಮೂರು ರತ್ನ [ಶ್ರೇಷ್ಠವಸ್ತು] ಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ನೋಡಿಯೇ ಯಾರ ಮನಸ್ಸು ತಾನೆ ಚಾಂಚಲ್ಯಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ?

ನೈಷ್ಠಿಕವ್ರತವಂತೋ ಯೇ ವರ್ಣಿನೋ ಮದುಪಾಶ್ರಯಾಃ ।
ತೈಃ ಸ್ಪೃಶ್ಯಾ ನ ಸ್ತ್ರಿಯೋ ಭಾಷ್ಯಾ ನ ನ ವೀಕ್ಷ್ಯಾಶ್ಚ ವಾ ಧಿಯಾ॥೮॥
ತಾಸಾಂ ವಾರ್ತಾ ನ ಕರ್ತವ್ಯಾ ನ ಶ್ರವ್ಯಾಶ್ಚ ಕದಾಚನ ।
ತತ್ಪಾದಚಾರಸ್ಥಾನೇಷು ನ ಚ ಸ್ನಾನಾದಿಕಾಃ ಕ್ರಿಯಾಃ ॥೯॥
ನ ಸ್ತ್ರೀಪ್ರತಿಕೃತಿಃ ಕಾರ್ಯಾ ನ ಸ್ಪೃಶ್ಯಂ ಯೋಷಿತೋಂಶುಕಂ ।
ನ ವೀಕ್ಷ್ಯಂ ಮೈಥುನಪರಂ ಪ್ರಾಣಿಮಾತ್ರಂ ಚ ತೈರ್ಧಿಯಾ ॥೧೦॥

(ಶಿಕ್ಷಾಪತ್ರೀ)

ನನ್ನನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿರುವ ಮತ್ತು ನೈಷ್ಠಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವ್ರತವನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಎಂದಿಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು,

ಅವರೊಡನೆ ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸಬಾರದು, ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ [ಬುದ್ಧಿಯಿಂದಲೂ] ನೋಡಬಾರದು ; ಅವರ ಸಂಬಂಧವಾದ ವಾರ್ತಾಲಾಪವನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು, ಅವರ ವಿಷಯದ ವಾರ್ತೆಯನ್ನು ಕೇಳಲೂಬಾರದು ; ಅವರು ಸಂಚರಿಸುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಾದಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪ್ರಕೃತಿ [ಚಿತ್ರ] ಯನ್ನೂ ರಚಿಸಬಾರದು, ಅವರ ವಸ್ತ್ರವನ್ನೂ ಮುಟ್ಟಬಾರದು ; ಮತ್ತು ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂಬಾರದು.

ನ ಸಂಭಾಷೇತ್ ಸ್ತ್ರಿಯಂ ಕಾಂಚಿತ್ ಪೂರ್ವದೃಷ್ಟಾಂ ಚ ನ ಸ್ಮರೇತ್
ಕಥಾಂ ಚ ವರ್ಜಯೇತ್ತಾಸಾಂ ನ ಪಶ್ಯೇದ್ದಾರವೀಮಪಿ ॥೧೧॥

ಯಾವ ಸ್ತ್ರೀಯೊಡನೆಯೂ ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸಬಾರದು ; ಹಿಂದೆ ನೋಡಿದ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಈಗ ಸ್ಮರಿಸಲೂಬಾರದು ; ಅವರ ಪ್ರಸ್ತಾಪವನ್ನೇ ಪೂರ್ಣ ಬಿಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮರದಲ್ಲಿ ಕೆತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಚಿತ್ರವನ್ನೂ ಅಥವಾ ಭಾವಚಿತ್ರವನ್ನೂ ನೋಡಬಾರದು.

ಸ್ತ್ರೀದರ್ಶನಾದಿಭಿಃ ಶುಕ್ರಂ ಕದಾಚಿಚ್ಚಲಿತಂ ಭವೇತ್ ।
ಗ್ರಾಮ್ಯಧರ್ಮಕೃತಾನ್ ದೋಷಾನ್ ಸೋಽಸಂಸರ್ಗೇಽಪ್ಯ-
ವಾಪ್ನುಯಾತ್ ॥೧೨॥ (ಸುಶ್ರುತ)

ಸ್ತ್ರೀದರ್ಶನಾದಿಗಳಿಂದ [ದರ್ಶನ, ಸ್ಪರ್ಶನ, ಕೇಲಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ] ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಶುಕ್ಲವು ಜಾರಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ತ್ರೀಸಂಸರ್ಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಗ್ರಾಮ್ಯಧರ್ಮ ರೂಪವಾದ ದೋಷಯುಕ್ತ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಲೂ ಬಹುದಾಗಿದೆ. [ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಮರಿಸಬಾರದು].

ಮಾತ್ರಾ ಸ್ವಸ್ರಾ ದುಹಿತ್ರಾ ವಾ ನ ವಿವಿಕ್ತಾಸನೋ ಭವೇತ್ ।
ಬಲವಾನಿಂದ್ರಿಯಗ್ರಾಮೋ ವಿದ್ವಾಂಸಮಪಿ ಕರ್ಷತಿ ॥೧೩॥ (ಮನು)

ತಾಯಿ, ಸಹೋದರಿ, ಮಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಯಾರೊಂದಿಗೂ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಅತಿ ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಇಂದ್ರಿಯಸಮೂಹವು ವಿದ್ವಾಂಸ (ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನಾದ ಜ್ಞಾನಿ)ನನ್ನೂ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ವರ್ಜಯೇದಿಂದ್ರಿಯಜಯ್ಯೈರ್ನಿರ್ಜನೇ ಜನನೀಮಪಿ ।
ಪುತ್ರೀಕೃತೋಽಪಿ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಃ ಕಾಮಿತಃ ಶಂಬರಸ್ತ್ರಿಯಾ ॥೧೪॥

(ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಪದ್ಧತಿ)

ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಜಯದ ಕಾರಣ ನಿರ್ಜನಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯನ್ನೂ ದೂರವಿಡಬೇಕು. (ಇದಕ್ಕೆ ನಿದರ್ಶನವೆಂದರೆ) ಶಂಬರಾಸುರನ ಪತ್ನಿಯಾದ ಮಾಯಾವತಿಯು ಪುತ್ರನಂತೆ ಪಾಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನನನ್ನೇ ಕಾಮಿಸಿದಳು.

ಪ್ರಭವತಿ ಮನಸಿ ವಿವೇಕೋ ವಿದುಷಾಮಪಿ ಶಾಸ್ತ್ರಸಂಭವಸ್ತಾವತ್ ।
ನಿಪತಂತಿ ದೃಷ್ಟಿವಿಶಿಖಾ ಯಾವನ್ನೇಂದೀವರಾಕ್ಷೀಣಾಂ ॥೧೫॥

(ಪ್ರಬೋಧಚಂದ್ರೋದಯ)

ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕಮಲನೇತ್ರೆಯರಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಟಾಕ್ಷಗಳೆಂಬ ಬಾಣಗಳು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆವಿಗೂ ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸಂಭವಿಸಿದ ವಿವೇಕವು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. (ದೃಷ್ಟಿಪಾತವಾದ ಒಳಿಕ ಅವರ ವಿವೇಕವೆಲ್ಲ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ).

ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಪರಾಶರಪ್ರಭೃತಯೋ ವಾತಾಂಬುಪರ್ಣಾಶನಾಃ
ತೇಽಪಿ ಸ್ತ್ರೀಮುಖಪಂಕಜಂ ಸುಲಲಿತಂ ದೃಷ್ಟ್ವೈವ ಮೋಹಂಗತಾಃ ।
ಶಾಲ್ಯನ್ನಂ ಸಘೃತಂ ಪಯೋದಧಿಯುತಂ ಭುಂಜಂತಿಯೇ ಮಾನವಾಃ
ತೇಷಾಮಿಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹೋ ಯದಿ ಭವೇದ್ವಿಂಧ್ಯಸ್ತರೇತ್ಸಾಗರೇ॥೧೬॥

(ಶೃಂಗಾರಶತಕ)

ಕೇವಲ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಎಲೆ ಇವುಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ, ಪರಾಶರ ಮೊದಲಾದ ಮಹರ್ಷಿಗಳೂ ಸಹ ಸುಂದರ ಸ್ತ್ರೀ ಮುಖಕಮಲವನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ಮೋಹಗೊಂಡರು. ಇಂತಿರುವಲ್ಲಿ ಘೃತ, ಹಾಲು, ಮೊಸರುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಒಳ್ಳೆಯ ಅನ್ನ (ಶಾಲ್ಯನ್ನ) ವನ್ನು ಊಟಮಾಡುವ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಒಂದುವೇಳೆ ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹವಾಯಿತೆಂದರೆ ವಿಂಧ್ಯಪರ್ವತವು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ತೇಲೀತು. (ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ ಬಹಳ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ).

ಅಗ್ನಿಕುಂಡಸಮಾ ನಾರೀ ಘೃತಕುಂಭಸಮೋ ನರಃ ।
ಸಂಸರ್ಗೇಣ ವಿಲೀಯೇತ ತಸ್ಮಾತ್ತಾಂ ಪರಿವರ್ಜಯೇತ್ ॥೧೭॥
(ಅವಧೂತಗೀತಾ)

ಸ್ತ್ರೀಯು ಬೆಂಕಿಯ ಕುಂಡವಿದ್ದಂತೆ; ಪುರುಷನು ತುಪ್ಪದ ಕುಂಭವಿದ್ದಂತೆ, ಬೆಂಕಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ತುಪ್ಪ ಕರಗುವಂತೆ ಸ್ತ್ರೀಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಪುರುಷನ ಮನಸ್ಸು ಕರಗೀತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು (ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು) ದೂರ ವಿಡಬೇಕು.

ಚಿತ್ತಾಯತ್ತಂ ನೃಣಾಂ ಶುಕ್ರಂ ಶುಕ್ರಾಯತ್ತಂ ಚ ಜೀವಿತಂ ।
ತಸ್ಮಾಚ್ಛುಕ್ರಂ ಮನಶ್ಚೈವ ರಕ್ಷಣೀಯಂ ಪ್ರಯತ್ನತಃ ॥೧೮॥
(ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ)

ಮನುಷ್ಯರ ಶುಕ್ಲವು (ಶುಕ್ಲದ ಸ್ಥಿರತೆಯು) ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಜೀವಿತವು ಅವರ ಶುಕ್ಲವನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶುಕ್ಲ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ತಮ್ಮ ಅಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು).

ಅತಿಸಾರೋ ಯಥಾ ನೄಣಾಂ ಸರ್ವತೇಜೋಽಪಹಾರಕಃ ।
ರೇತಸೋ ನಿರ್ಗಮಸ್ತದ್ವದ್ಬಲವೀರ್ಯಾಪಹಾರಕಃ ॥೧೯॥
ಯಥೇಕ್ಷುದಂಡೋ ನಿಃಸಾರಃ ಪೀಡಿತಸ್ತದ್ವದೇವ ಹಿ ।
ಪುಮಾನ್ ಭವತಿ ನಿಃಸಾರೋ ರೇತಸೋ ಹಿ ವಿನಿರ್ಗಮಾತ್ ॥೨೦॥
(ಶಂಕರಾನಂದ)

ಅತಿಸಾರರೋಗವು ಹೇಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಎಲ್ಲ ತೇಜಸ್ಸನ್ನೂ ಅಪಹರಿಸುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ರೇತಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಗಮವೂ ಸಹ ಮನುಷ್ಯನ ಬಲ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಅಪಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಪೀಡಿತವಾದ ಕಬ್ಬಿನ ದಂಡವು ಹೇಗೆ ನೀರಸವಾಗುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆ, ರೇತಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಗಮದಿಂದ ಪುರುಷನು ಸಾರಹೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಮರಣಂ ಬಿಂದುಪಾತೇನ ಜೀವನಂ ಬಿಂದುಧಾರಣಾತ್ ।
ಯಾವದ್ಬಿಂದುಃ ಸ್ಥಿರೋ ದೇಹೇ ತಾವತ್ಕಾಲಭಯಂ ಕುತಃ ? ॥೨೧॥
(ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ)

ಶುಕ್ಲ ಬಿಂದುಪಾತದಿಂದ ಮರಣ [ಆಯುಷ್ಯಕ್ಷಯ], ಬಿಂದು ಧಾರಣ [ರಕ್ಷಣೆ] ದಿಂದ ಜೀವನ [ಆಯುರ್ವೃದ್ಧಿ]. ಆದ್ದರಿಂದ, ಎಲ್ಲಿಯುವರೆಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಿಂದುವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೋ, ಅಲ್ಲಿಯುವರೆಗೆ ಯಮನ ಭಯವೆಲ್ಲಿಯದು ?

ತದೇವ ಶುಕ್ರಂ ತದ್ಬ್ರಹ್ಮ ತದೇವಾಮೃತಮುಚ್ಯತೇ ।
ತಸ್ಮಿಂಲ್ಲೋಕಾಃ ಶ್ರಿತಾಃ ಸರ್ವೇ ತದು ನಾತ್ಯೇತಿ ಕಶ್ಚನ ॥೨೨॥
(ಕಠೋಪನಿಷತ್)

ಅದೇ (ಆ ಸಂಸಾರವೆಂಬ ವೃಕ್ಷವೇ) ಶುಕ್ರವು [ಶುದ್ಧ], ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಅದೇ ಅಮೃತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳೂ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆದಿವೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಯಾವುದೂ ಮೀರಲಾರದು.

ಯದಿದಂ ಬ್ರಹ್ಮಣೋ ರೂಪಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮಿತಿ ಸ್ಮೃತಂ ।
ಪರಂ ತತ್ಸರ್ವಧರ್ಮೇಭ್ಯಸ್ತೇನ ಯಾಂತಿ ಪರಾಂ ಗತಿಂ ॥೨೩॥
(ಮಹಾಭಾರತ)

ಬ್ರಹ್ಮನ ಈ ರೂಪವೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆನಿಸಿದೆ. ಆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮತ್ತು ಆದರ ಮುಖಾಂತರವೇ ಎಲ್ಲರೂ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಸತ್ಯೇನ ಲಭ್ಯಸ್ತಪಸಾ ಹ್ಯೇಷ ಆತ್ಮಾ ।
ಸಮ್ಯಗ್ ಜ್ಞಾನೇನ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ನಿತ್ಯಂ ॥೨೪॥
(ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್)

ಸತ್ಯ, ತಪಸ್, ಸಮ್ಯಗ್‌ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಗಳಿಂದ ನಿತ್ಯವೂ ಈ ಆತ್ಮನನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ತಪಸಾ ದೇವಾ ಮೃತ್ಯುಮುಪಾಘ್ನತ ।
ಇಂದ್ರೋ ಹ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ದೇವೇಭ್ಯಃ ಸ್ವರಾಭವತ್ ॥೨೫॥
(ಅಥರ್ವವೇದ)

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸುಗಳಿಂದ ದೇವತೆಗಳು ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿದರು. ದೇವೇಂದ್ರನೂ ಸಹ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದಲೇ ದೇವತೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠನಾದನು.

ಧನಂ ಲಭೇತ ದಾನೇನ ಮೌನೇನಾಜ್ಞಾಂ ವಿಶಾಂಪತೇ
ಉಪಭೋಗಾಂಶ್ಚ ತಪಸಾ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ಜೀವಿತಂ ||೨೬||
(ಮಹಾಭಾರತ).

ಎಲೈ ರಾಜನೇ ! ದಾನದಿಂದ ಧನವನ್ನೂ, ಮೌನದಿಂದ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನೂ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಉಪಭೋಗಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ ಜೀವಿತವನ್ನೂ ಹೊಂದಬೇಕು.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಂ ವೀರ್ಯಲಾಭಃ ||೨೭|| (ಯೋಗಸೂತ್ರ)

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದ ವೀರ್ಯಲಾಭ (ಓಜಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ).

ಅಸ್ಯಾವಸ್ಥಾನತೋ ಪುಂಸಾಮೋಜೋ ನಾಮಾಷ್ಟಮೀ ದಶಾ ।
ಭವತ್ಯಯಂ ಯಯಾ ಜಂತುಸ್ತೇಜಸ್ವೀ ಸನ್ ಹಿ ಜೀವತಿ ||೨೯||
ಅಸ್ಯ ಸಂಸ್ಥಾಪನೇ ನೃಣಾಂ ಜರಾ ವೈರೂಪ್ಯಕಾರಿಣೀ ।
ಮೃತ್ಯುಶ್ಚ ನ ಭವೇಚ್ಛೀಘ್ರಂ ಬಲಂ ಚೇಹ ನ ನಶ್ಯತಿ ||೩೦||
(ಶಂಕರಾನಂದ)

ಈ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಓಜಸ್ಸೆಂಬ ಎಂಟನೇ ದಶೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಶೆಯಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ತೇಜಸ್ವಿಯಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ತೇಜಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದ, ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ, ವೈರೂಪ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಮುಪ್ಪಾಗಲೀ, ಮರಣವಾಗಲೀ ಬೇಗನೆ [ಬಾಲ್ಯಾದಿ ಅವಸ್ಥೆಗಳ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ] ಸಂಭವಿಸಲಾರದು ಮತ್ತು ಬಲವೂ ಸಹ ಕುಗ್ಗದು, ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಏಕತಶ್ಚತುರೋ ವೇದಾ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ತಥೈಕತಃ ||೩೦||
(ಜಿನಧರ್ಮವಿವೇಕ).

ತಕ್ಕಡಿಯ ಒಂದೆಡೆ ನಾಲ್ಕೂ ವೇದಗಳು ; ಹಾಗೆಯೇ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ. [ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ನಾಲ್ಕೂ ವೇದಗಳ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಮ].

ಏಕಮೇವ ವ್ರತಂ ಶ್ಲಾಘ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಜಗತ್ರಯೇ ।
ಯದ್ವಿಶುದ್ಧಿಂ ಸಮಾಪನ್ನಾಃ ಪೂಜ್ಯಂತೇ ಪೂಜಿತೈರಪಿ ||೩೧||
(ಜ್ಞಾನಾರ್ಣವ)

ಈ ಮೂರೂ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವ್ರತವೊಂದೇ ಶ್ಲಾಘ್ಯ. ಹೇಗೆಂದರೆ, ಈ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ ಶುದ್ಧಿಗೊಂಡಿರುವವರನ್ನು ಪೂಜ್ಯರೂ ಸಹ ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಧರ್ಮ್ಯಂ ಯಶಸ್ಯಮಾಯುಷ್ಯಂ ಲೋಕದ್ವಯರಸಾಯನಂ ।
ಅನುಮೋದಾಮಹೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮೇಕಾಂತನಿರ್ಮಲಂ ॥೩೨॥

(ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯ)

ಧರ್ಮಸ್ವರೂಪ, ಯಶಃಪ್ರದ, ಆಯುಷ್ಯಪ್ರದ, ಉಭಯ (ಇಹ–ಪರ) ಲೋಕಕ್ಕೆ ಆನಂದಪ್ರದ, ಪವಿತ್ರ ಹಾಗೂ ಕೇವಲ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನಾಲ್ಪಸತ್ತ್ವೈರ್ನ ನಿಃಶೀಲೈರ್ನ ದೀನೈರ್ನಾಕ್ಷನಿರ್ಜಿತೈಃ ।
ಸ್ವಪ್ನೇಽಪಿ ಚರಿತುಂ ಶಕ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮಿದಂ ನರೈಃ ॥೩೩॥

(ಜ್ಞಾನಾರ್ಣವ)

ಅಲ್ಪಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ, ನಡತೆಗೆಟ್ಟಿರುವ, ದೀನರಾದ, ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹವಿಲ್ಲದ ಜನರು ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನಾಚರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಕಾಮಚಾರೀ ತು ಕಾಮೇನ ಯ ಇಂದ್ರಿಯಸುಖೇ ರತಃ ।
ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀ ಸದೈವೈಷ ಯ ಇಂದ್ರಿಯಜಯೇ ರತಃ ॥೩೪॥

(ಮಹಾಭಾರತ)

ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಷಯಾಭಿಲಾಷೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸುಖದಲ್ಲಿಯೇ ಆಸಕ್ತನಾದವನು ಕಾಮಚಾರಿಯೆನಿಸುವನು. ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನಾದವನು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯೆನಿಸುವನು.

ಕೋ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಾನ್ ಸ್ಯಾತ್ ?
ಯಶ್ಚಾಸ್ಖಲಿತೋರ್ಧ್ವರೇತಸ್ಕಃ ॥೩೫॥ (ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ)

ಪ್ರಶ್ನೆ—ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವುಳ್ಳವನೆಂದರೆ ಯಾರು ?

ಉತ್ತರ—ಸ್ಖಲನಗೊಳ್ಳದೆ ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾದ ರೇತಸ್ಸುಳ್ಳವನು. (ಇವನನ್ನು ಅಸ್ಖಲಿತ–ಊರ್ಧ್ವರೇತಸ್ಕ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ).

ನ ತಪಸ್ತಪ ಇತ್ಯಾಹುರ್ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಪರಂ ತಪಃ ।
ಊರ್ಧ್ವರೇತಾ ಭವೇದ್ಯಸ್ತು ಸ ದೇವೋ ನ ತು ಮಾನವಃ ॥೩೬॥

ವಸ್ತುತಃ ತಪಸ್ಸು ತಪಸ್ಸಲ್ಲ; ಆದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ತಪಸ್ಸು, ಊರ್ಧ್ವರೇತಸ್ಸುಳ್ಳವನು ದೇವನೇ ಹೊರತು ಮಾನವನಲ್ಲ.

ಆಯುಸ್ತೇಜೋ ಬಲಂ ವೀರ್ಯಂ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಶ್ರೀಶ್ಚ ಮಹಾಯಶಃ ।
ಪುಣ್ಯಂ ಚ ಮತ್ಪ್ರಿಯತ್ವಂ ಚ ಪ್ರಾಪ್ಯತೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಯಾ ॥೩೭॥

(ವೃದ್ಧಗೌತಮಸ್ಮೃತಿ)

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ, ತೇಜಸ್ಸು, ಬಲ, ವೀರ್ಯ, ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಸಂಪತ್ತು, ಹೆಚ್ಚಾದ ಯಶಸ್ಸು, ಪುಣ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಪ್ರಿಯತ್ವ–ಇವುಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೯

ವೈವಾಹಿಕಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಿಜ್ಞಾನ

ಪ್ರಾಯೇಣ ಹಿ ಪಕ್ಷಿಣಃ ಪಶವಶ್ಚ ಭಯಾಹಾರಮೈಥುನನಿದ್ರಾ-ಸಂಜ್ಞಾಮಾತ್ರವೇದಿನೋ ಭವಂತಿ ॥೧॥ (ಕಾದಂಬರಿ)

ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಪಕ್ಷಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಪಶುಗಳೂ ಭಯ, ಆಹಾರ, ಮೈಥುನ, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದಿರತಕ್ಕವು. (ಅವುಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ).

ಆಹಾರನಿದ್ರಾಭಯಮೈಥುನಂ ಚ
ಸಾಮಾನ್ಯಮೇತತ್ಪಶುಭಿರ್ನರಾಣಾಂ ।
ಜ್ಞಾನಂ ಹಿ ತೇಷಾಮಧಿಕೋ ವಿಶೇಷೋ
ಜ್ಞಾನೇನ ಹೀನಾಃ ಪಶುಭಿಃ ಸಮಾನಾಃ ॥೨॥

(ವೃದ್ಧಚಾಣಕ್ಯ)

ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಭಯ, ಮೈಥುನ—ಇವು ಸಾಧಾರಣ ಅಂಶಗಳಾಗಿದ್ದರೂ, ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನ. ಇದಿಲ್ಲದವರು ಪಶುಸದೃಶರು.

ಅರ್ಧೋ ವಾ ಏಷ ಆತ್ಮನಸ್ತಸ್ಮಾದ್ಯಜ್ಜಾಯಾಂ ನ ವಿಂದತೇ ನೈತಾವತ್ ಪ್ರಜಾಯತೇ ಅಸರ್ವೋ ಹಿ ತಾವದ್ಭವತಿ। ಅಥ ಯದೈವ ಜಾಯಾಂ ವಿಂದತೇ ಪ್ರಜಾಯತೇ ತರ್ಹಿ ಸರ್ವೋ ಭವತಿ ॥೩॥

(ವಾಜಸನೇಯಬ್ರಾಹ್ಮಣ)

(ಪತ್ನಿಯು) ತನಗೆ ಅರ್ಧಾಂಶಳಾಗಿರುವ ಕಾರಣ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆವಿಗೆ ತಾನು ಪತ್ನಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲವೋ ಮತ್ತು ಸಂತತಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆವಿಗೆ ಆತ್ಮನು (ಮನುಷ್ಯನು) ಅಪೂರ್ಣನೆನಿಸುವನು. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವಾಗ ಪತ್ನಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೋ, ಆಗ ಸಂಪೂರ್ಣನು. (ಪ್ರಜಯಾ ಹಿ ಮನುಷ್ಯಃ ಪೂರ್ಣಃ—ಸಂತತಿಯಿಂದಾಗಿಯೇ ಮನುಷ್ಯನು ಪೂರ್ಣನೆನಿಸುವನು—ಎಂಬ ಉಪನಿಷದ್ವಾಕ್ಯ ಸ್ಮರಣಾರ್ಹ).

ಜಾಯಾಪತ್ಯೋರ್ನ ವಿಭಾಗೋ ಜಾಯತೇ ॥೪॥

(ಆಪಸ್ತಂಬಧರ್ಮಸೂತ್ರ)

ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರವಿಭಾಗ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. (ಇಬ್ಬರೂ ಅಭಿನ್ನರು).

ಉಭಯೀ ಪ್ರಕೃತಿಃ ಕಾಮೇ ಸಜ್ಜೇದಿತಿ ಮುನೇರ್ಮತಂ ।
ಅಪವರ್ಗೇ ತೃತೀಯೇತಿ ಭಣತಃ ಪಾಣಿನೇರಪಿ ॥೫॥ (ನೈಷಧ)

ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಎಂಬ ಉಭಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತರೆಂಬುದು (ಚಾರ್ವಾಕ) ಮುನಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅಪವರ್ಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ತೃತೀಯಾಪ್ರಕೃತಿ (ವಿಭಕ್ತಿ) ಎಂಬುದು ಪಾಣಿನಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

'ಅಪವರ್ಗೇ ತೃತೀಯಾ' ಎಂಬುದು ಪಾಣಿನಿಯ ಸೂತ್ರ. ಅಪವರ್ಗ ಎಂದರೆ ಫಲಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಈ ಅರ್ಥ ತೋರುವಾಗ ತೃತೀಯಾವಿಭಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಉದಾ:—ಅಹ್ನಾ ಕ್ರೋಶೇನ ವಾ ಅನುವಾಕಃ ಅಧೀತಃ—

ಪ್ರಕೃತ—'ಅಪವರ್ಗೇ ತೃತೀಯಾ ಪ್ರಕೃತಿಃ'—ತೃತೀಯಾಪ್ರಕೃತಿಃ—ಎಂದರೆ ನಪುಂಸಕ, ಅಪವರ್ಗ—ಎಂದರೆ ಮೋಕ್ಷ. ನಪುಂಸಕನಿಗೆ ಮೈಥುನ ಅಸಂಭವವಾದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮುಖಾಂತರ ಮೋಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನಾಗ

ಬೇಕು. ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರು ಆಸಕ್ತರಾಗಬೇಕು —ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವನ್ನು ದೃಷ್ಟಾಂತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಚಾರ್ವಾಕನು 'ಕಾಮಕ್ಕೆ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ರೆಂಬ ಉಭಯ ಪ್ರಕೃತಿ ಆವಶ್ಯಕ' ಎಂದು ತನ್ನ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

ಪಂಚವಿಂಶತಿಪರ್ಯಂತಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ ।
ಬಲವಾನ್ ಶಕ್ತಿಸಂಪನ್ನಃ ಶತಾಯುಶ್ಚ ಭವಿಷ್ಯತಿ ॥೬॥

ತನ್ನ ಇಪ್ಪತ್ತೈದನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಮನುಷ್ಯನು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವನು ಬಲಶಾಲಿಯೂ, ಶಕ್ತಿ ಸಂಪನ್ನನೂ ಮತ್ತು ಶತಾಯುವೂ ಆಗುವನು.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಸಮಾಪ್ಯಾಥ ಗೃಹಧರ್ಮಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ।
ಋಣತ್ರಯವಿಮುಕ್ತ್ಯರ್ಥಂ ಧರ್ಮೇಣೋತ್ಪಾದಯೇತ್ಪ್ರಜಾಂ ॥೭॥

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಸಮಾಪ್ತಿಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಬಳಿಕ ಗೃಹಸ್ಥ ಧರ್ಮ ವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ದೇವಋಣ, ಪಿತೃಋಣ ಮತ್ತು ಋಷಿ ಋಣಗಳೆಂಬ ಋಣತ್ರಯವನ್ನು ತೀರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಧರ್ಮದಿಂದ ಸಂತತಿ ಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ತಸ್ಮಾತ್ಕನ್ಯಾಮಭಿಜನೋಪೇತಾಂ, ತ್ರಿವರ್ಷಾತ್ಪ್ರಭೃತಿ ನ್ಯೂನ-ವಯಸಂ, ಶ್ಲಾಘ್ಯಾಚಾರೇ ಕುಲೇ ಪ್ರಸೂತಾಂ,ರೂಪಶೀಲಲಕ್ಷಣ-ಸಂಪನ್ನಾಮನ್ಯೂನಾಧಿಕಾವಿನಷ್ಟದಂತನಖಕರ್ಣಕೇಶಾಕ್ಷಿಸ್ತನೀಮ. ರೋಗಿಪ್ರಕೃತಿಶರೀರಾಂ, ತಥಾವಿಧ ಏವ ಶ್ರುತವಾನ್ ಶೀಲಯೇತ ॥೮॥ (ಕಾಮಸೂತ್ರ)

ಆದ್ದರಿಂದ, ಒಳ್ಳೆಯ ವಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ, ತನಗಿಂತ ಮೂರು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸುಳ್ಳ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಚಾರವುಳ್ಳ ಕುಲದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿರುವ, ರೂಪ–ಶೀಲ (ನಡತೆ)–ಒಳ್ಳೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ, ಕಡಿಮೆಯೂ ಅಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚೂ ಅಲ್ಲದ ಅಂದರೆ ಸಮ ಅಥವಾ ಯುಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದ, ಆದರೆ ನಷ್ಟವಾಗದಿರುವ ದಂತ, ನಖ, ಕರ್ಣ (ಕಿವಿ), ಕೇಶ, ಅಕ್ಷಿ (ನೇತ್ರ), ಸ್ತನಗಳುಳ್ಳ, ರೋಗದಿಂದ ಕೂಡಿರದೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಶರೀರವುಳ್ಳ ಕನ್ಯೆಯನ್ನು, ಇದೇ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಗುಣಗಳನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾಸಂಪನ್ನನಾದ ಪುರುಷನು ವರಿಸುವ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು.

ಚತುರ್ಥಾದಷ್ಟಮಂ ಯಾವತ್ಕನಿಷ್ಠಾಂ ವತ್ಸರೇ ವರಾತ್ ।
ಕನ್ಯಾಂ ಪರಿಣಯೇಚ್ಛಸ್ತಾಂ ನೇತರಾತಿವಯಾಶ್ಚ ಯಾ ॥೯॥

(ಜಯಮಂಗಲಟೀಕಾ)

ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕವಳಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಳಾದ ಕನ್ಯೆಯನ್ನು ವಿವಾಹಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ, ಅತ್ಯಧಿಕ ಅಥವಾ ಅತಿ ನ್ಯೂನವಯಸ್ಕಳನ್ನು ವಿವಾಹ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಮಹಾಂತ್ಯಪಿ ಸಮೃದ್ಧಾನಿ ಗೋಽಜಾವಿಧನಧಾನ್ಯತಃ।
ಸ್ತ್ರೀಸಂಬಂಧೇ ದಶೈತಾನಿ ಕುಲಾನಿ ಪರಿವರ್ಜಯೇತ್ ॥೧೦॥
ಹೀನಕ್ರಿಯಂ ನಿಷ್ಪುರುಷಂ ನಿಶ್ಛಂದೋ ರೋಮಶಾರ್ಶಸಂ ।
ಕ್ಷಯ್ಯಾಮಯಾವ್ಯಪಸ್ಮಾರಿಶ್ವಿತ್ರಿಕುಷ್ಠಿಕುಲಾನಿ ಚ ॥೧೧॥

(ಮನುಸ್ಮೃತಿ)

ಗೋವು, ಅಜ (ಮೇಕೆ), ಧನ, ಧಾನ್ಯ ಇವುಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಸುಸಮೃದ್ಧವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, (೧) ಹೀನ ಕ್ರಿಯೆಯ (ಸಂಸ್ಕಾರವೇ ಇಲ್ಲದ) (೨) ಪುರುಷ ಸಂತಾನವೇ ಇಲ್ಲದ, (೩) ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನೇ ಹೊಂದದಿರುವ (೪) ಹೆಚ್ಚು ಕೂದಲುಳ್ಳ, (೫) ದುರ್ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮಾಂಸದ ಗಂಟನ್ನುಳ್ಳ (೬) ಕ್ಷಯ (೭) ರೋಗಪೀಡಿತ (೮) ಅಪಸ್ಮಾರ (೯) ಶ್ವಿತ್ರ ಮತ್ತು (೧೦) ಕುಷ್ಠರೋಗ–ಎಂಬೀ ಹತ್ತು ದೋಷಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಕುಲದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಕನ್ಯೆಯನ್ನು ವಿವಾಹಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಅಸಪಿಂಡಾ ಚ ಯಾ ಮಾತುರಸಗೋತ್ರಾ ಚ ಯಾ ಪಿತುಃ ।
ಸಾ ಪ್ರಶಸ್ತಾ ದ್ವಿಜಾತೀನಾಂ ದಾರಕರ್ಮಣಿ ಮೈಥುನೇ॥೧೨॥ (ಮನು)

ತಾಯಿಯ ಅಥವಾ ತಂದೆಯ ಸಗೋತ್ರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ (ಭಿನ್ನ) ಗೋತ್ರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಕನ್ಯೆಯು ಪತ್ನಿಯಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಶಸ್ತಳು.

ಸಗೋತ್ರವಿವಾಹ ಅಂದರೆ—ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ, ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ, ದೊಡ್ಡಪ್ಪ–

ದೊಡ್ಡಮ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿಯವರ ಪುತ್ರ-ಪುತ್ರಿಯರಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ ನಿಷಿದ್ಧ. ಸೋದರ ಮಾವ, ಅತ್ತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ.

ಏತೈರೇವ ಗುಣೈರ್ಯುಕ್ತಃ ಸವರ್ಣಃ ಶ್ರೋತ್ರಿಯೋ ವರಃ ।
ಯತ್ನಾತ್ಪರೀಕ್ಷಿತಃ ಪುಂಸ್ತ್ವೇ ಯುವಾ ಧೀಮಾನ್
ಜನಪ್ರಿಯಃ ॥೧೩॥ (ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯಸ್ಮೃತಿ)

ವರನೂ ಸಹ, ಈ ಹಿಂದೆ (೮) ಕನ್ಯೆಗೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿದವನಾಗಿದ್ದು, ಕನ್ಯೆಗೆ ಸಮಾನವಾದ ವರ್ಣವುಳ್ಳವನೂ, ಶ್ರೋತ್ರಿಯನೂ, ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪುರುಷತ್ವವುಳ್ಳವನೂ, ಯುವಕನೂ, ಧೀಮಂತನೂ ಮತ್ತು ಜನಪ್ರಿಯನೂ ಆದವನಾಗಿರಬೇಕು.

ಮಾಸಿ ಮಾಸಿ ರಜಃ ಸ್ತ್ರೀಣಾಂ ರಸಜಂ ಸ್ರವತಿ ತ್ರ್ಯಹಂ ।
ವತ್ಸರಾದ್ದ್ವಾದಶಾದೂರ್ಧ್ವಂ ಯಾತಿ ಪಂಚಾಶತಃ ಕ್ಷಯಂ ॥೧೪॥
(ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯ)

ರಸದಿಂದುತ್ಪನ್ನವಾದ ರಜಸ್, ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಪರ್ಯಂತರ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ವರ್ಷದಿಂದಾರಂಭಿಸಿ ಐವತ್ತನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಋತುಃ ಸ್ವಾಭಾವಿಕಃ ಸ್ತ್ರೀಣಾಂ ರಾತ್ರಯಃ ಷೋಡಶ ಸ್ಮೃತಾಃ ।
ಚತುರ್ಭಿರಿತರೈಃ ಸಾರ್ಧಮಹೋಭಿಃ ಸದ್ವಿಗರ್ಹಿತೈಃ ॥೧೫॥ (ಮನು)

ಋತುಕಾಲದ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳು, ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಿಂದ್ಯ (ವರ್ಜ್ಯ) ವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿರುವ ಇತರ ದಿನಗಳೂ ಸೇರಿ ಒಟ್ಟು ಹದಿನಾರು ದಿನಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಋತುಕಾಲವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ತಾಸಾಮಾದ್ಯಾಶ್ಚತಸ್ರಸ್ತು ನಿಂದಿತೈಕಾದಶೀ ಚ ಯಾ ।
ತ್ರಯೋದಶೀ ಚ ಶೇಷಾಸ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಾ ದಶ ರಾತ್ರಯಃ ॥೧೬॥ (ಮನು)

ಈ ಹದಿನಾರು ರಾತ್ರಿಗಳ ಪೈಕಿ ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳೂ, ಹನ್ನೊಂದನೆಯ ಹಾಗೂ ಹದಿಮೂರನೆಯ ದಿನ—ಈ ಎರಡು ದಿನಗಳೂ ನಿಂದ್ಯಗಳು. ಉಳಿದ ಹತ್ತು ರಾತ್ರಿಗಳು (ಸಮಾಗಮಕ್ಕೆ) ಪ್ರಶಸ್ತಗಳು.

ಋತುರ್ನಾಮ ಶೋಣಿತದರ್ಶನೋಪಲಕ್ಷಿತೋ ಗರ್ಭಧಾರಣ-
ಯೋಗ್ಯಃ ಸ್ತ್ರೀಣಾಮವಸ್ಥಾವಿಶೇಷಃ ॥೧೭॥ (ಮನ್ವರ್ಥಮುಕ್ತಾವಲಿ)

ಶೋಣಿತ ದರ್ಶನದಿಂದ ಸೂಚಿತವಾದ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅವಸ್ಥಾವಿಶೇಷವೇ ಋತು.

ಋತುಕಾಲಾಭಿಗಾಮೀ ಸ್ಯಾತ್ಸ್ವದಾರನಿರತಃ ಸದಾ ।
ಪರ್ವವರ್ಜಂ ವ್ರಜೇಚ್ಚೈನಾಂ ತದ್ವ್ರತೋ ರತಿಕಾಮ್ಯಯಾ ॥೧೮॥
(ಮನು)

ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿರತನಾದವನಾಗಿ, ಪುರುಷನು, ಪರ್ವ ದಿನಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಸಂತತಿಗಾಗಿ, ರತಿ ಕಾಮುನಾಗಿ, ತನ್ನ ಸ್ತ್ರೀಯ ಋತುಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೇರಬೇಕೆಂಬ ವ್ರತವುಳ್ಳವನಾಗಿ, ಸಮಾಗಮ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪರ್ವಕಾಲ: ಅಮಾವಾಸ್ಯಾ, ಪೂರ್ಣಿಮಾ, ಚತುರ್ದಶೀ, ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಮೀ ಈ ತಿಥಿಗಳು. ಋತುಕಾಲದ ನಿಷಿದ್ಧ ದಿನಗಳನ್ನೂ, ಈ ಪರ್ವದಿನಗಳನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು, ಉಳಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಗಮ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಸ್ತ್ರೀಣಾಂ ಚ ಪ್ರೇಕ್ಷಣಾತ್ಸ್ಪರ್ಶಾದ್ಧಾಸ್ಯಶೃಂಗಾರಭಾಷಣಾತ್ ।
ಸ್ಪಂದತೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಚ ನ ದಾರೇಷ್ವೃತುಸಂಗಮಾತ್ ॥೧೯॥
(ಆಚಾರಮಯೂಖ)

ಇತರ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು, ಅವರೊಡನೆ ಹಾಸ್ಯ ನಡೆಸುವುದು, ಶೃಂಗಾರದ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಚಪಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಋತುಕಾಲದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಗಮದಿಂದ ಚಲನೆಗೊಳ್ಳದು.

ಋತಾವೃತಾ ಸ್ವದಾರೇಷು ಸಂಗತಿರ್ಯಾ ವಿಧಾನತಃ ।
ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಚ ತತ್ಪ್ರೋಕ್ತಂ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮವಾಸಿನಾಂ ॥೨೦॥
(ವಸಿಷ್ಠಸಂಹಿತಾ)

ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮವಾಸಿಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಮಾಗಮ ನಡೆಸಿದ್ದಾದರೆ, ಅದೇ ಅವರಿಗೆ 'ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ' ವ್ರತ.

ಪ್ರಾಣಂ ವಾ ಏತೇ ಪ್ರಸ್ಕಂದಂತಿ ಯೇ ದಿವಾ ರತ್ಯಾ ಸಂಯುಜ್ಯಂತೇ ।
ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮೇವ ತದ್ಯದ್ರಾತ್ರೌ ರತ್ಯಾ ಸಂಯುಜ್ಯಂತೇ ॥೨೧॥

(ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್)

ಹಗಲಲ್ಲಿ ರತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನೇ ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ; ಆದರೆ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ರತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಿಕೆಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ.

ನಿಂದ್ಯಾಸ್ವಷ್ಟಾಸು ಚಾನ್ಯಾಸು ಸ್ತ್ರಿಯೋ ರಾತ್ರಿಷು ವರ್ಜಯನ್ ।
ಬ್ರಹ್ಮಚಾರ್ಯೇವ ಭವತಿ ಯತ್ರ ತತ್ರಾಶ್ರಮೇ ವಸನ್ ॥೨೨॥ (ಮನು)

ನಿಂದ್ಯವಾದ ಆರುದಿನಗಳ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಎಂಟು ದಿನಗಳ ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ದೂರವಿಡುವವನು ಯಾವ ಆಶ್ರಮಿಯೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಬ್ರಹ್ಮ ಚಾರಿಯೇ ಆಗಿರುವನು.

ಷಣ್ಮಾಸಾನ್ ಕಾಮಯೇನ್ನಿತ್ಯಂ ಗುರ್ವಿಣೀಮೇವ ವೈ ಸ್ತ್ರಿಯಂ ।
ಆದಂತಜನನಾದೂರ್ಧ್ವಮೇವಂ ಧರ್ಮೋ ನ ಹೀಯತೇ ॥೨೩॥

(ಅತ್ರಿಸ್ಮೃತಿ)

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಆರುತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಅನಂತರ ಶಿಶುವಿಗೆ ಹಲ್ಲುಮೂಡಿದ ಬಳಿಕ ಕಾಮಿಸುವುದು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲ (ಈ ಮಧ್ಯದ ಅವಧಿ ನಿಷಿದ್ಧ).

ಅಪ್ರೀತಾಂ ರೋಗಿಣೀಂ ನಾರೀಮಂತರ್ವತ್ನೀಂ ಧೃತವ್ರತಾಂ ।
ರಜಸ್ವಲಾಮಕಾಮಾಂ ಚ ನ ಕಾಮೇತ ಬಲಾತ್ಪುಮಾನ್ ॥೨೪॥

(ಸ್ಕಂದಪುರಾಣ)

ಪ್ರಸನ್ನಳಾಗದಿರುವ (ಕೋಪಗೊಂಡಿರುವ), ರೋಗಿಯಾದ, ಗರ್ಭವತಿ ಯಾಗಿರುವ, ವ್ರತಾಸಕ್ತಳಾಗಿರುವ, ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಬಯಕೆ (ಕಾಮನೆ)ಯಿಲ್ಲದ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಪುರುಷನು ಬಲಾತ್ಕಾರವಾಗಿ ಕಾಮಿಸ ಬಾರದು.

ನೋಪಗಚ್ಛೇತ್ ಪ್ರಮತ್ತೋऽಪಿ ಸ್ತ್ರಿಯಮಾರ್ತವದರ್ಶನೇ ।
ಸಮಾನಶಯನೇ ಚೈವ ನ ಶಯೀತ ತಯಾ ಸಹ ॥೨೫॥ (ಮನು)

ಸ್ತ್ರೀಯು ಋತುದರ್ಶನಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಪುರುಷನು ಪಾನಮತ್ತನೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಆಕೆಯನ್ನು ಸೇರಬಾರದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆಕೆಯೊಡನೆ ಒಂದೇ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಲೂಬಾರದು.

ತೃಪ್ತ್ಯರ್ಥಂ ಭೋಜನಂ ಯೇಷಾಂ ಸಂತಾನಾರ್ಥಂ ಚ ಮೈಥುನಂ ।
ವಾಕ್ಸತ್ಯವಚನಾರ್ಥಾಯ ದುರ್ಗಾಣ್ಯತಿತರಂತಿ ತೇ ॥೨೬॥

ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಊಟಮಾಡುವವನು, ಸಂತಾನಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಸಮಾಗಮ ಮಾಡುವವನು ಮತ್ತು ಸತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತನಾಡತಕ್ಕವನು—ಇವರು ದುರ್ಗಮಂತಹ ಆಪತ್ತುಗಳನ್ನೂ ದಾಟುತ್ತಾರೆ.

ವಿವಾಹೋ ನ ವಿಲಾಸಾರ್ಥಃ ಪ್ರಜಾರ್ಥಮೇವ ಕೇವಲಃ ।
ತೇಜೋಬುದ್ಧಿಬಲಧ್ವಂಸೋ ವಿಲಾಸಾತ್ಪ್ರಭವೇತ್ಖಲು ॥೨೭॥

ವಿವಾಹವು ಕೇವಲ ವಿಲಾಸಕ್ಕಾಗಿಯಲ್ಲ; ಆದರೆ ಕೇವಲ ಸಂತತಿಗಾಗಿ. ಒಂದುವೇಳೆ ವಿಲಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಆಗುವುದಾದರೆ, ಅಂತಹವನ ತೇಜಸ್ಸು, ಬಲಗಳ ನಾಶವಷ್ಟೆ!

ಪ್ರಜನನಂ ವೈ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ । ಲೋಕೇ ಸಾಧು ಪ್ರಜಾಯಾಸ್ತಂತುಂ ತನ್ವಾನಃ ಪಿತೄಣಾಮನೃಣೋ ಭವತಿ, ತದೇವ ತಸ್ಯಾನೃಣಂ । ತಸ್ಮಾತ್ಪ್ರಜನನಂ ಪರಮಂ ವದಂತಿ ॥೨೮॥ (ತೈತ್ತಿರೀಯಸಂಹಿತಾ)

ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಂತತಿ ಪಡೆಯುವುದೇ ಒಂದು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ. ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂತತಿಯ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವವನು ಪಿತೃಗಳ ಋಣದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಅವನಿಗೆ ಋಣಮುಕ್ತತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಂತತಿಯ ಪಡೆಯುವಿಕೆಯನ್ನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೨೦

ವಿಷಯವಿಜ್ಞಾನ

ಶ್ರೋತ್ರತ್ವಕ್ಚಕ್ಷುರ್ಜಿಹ್ವಾಘ್ರಾಣಾನಾಮಾತ್ಮಸಂಯುಕ್ತೇನ ಮನಸಾಧಿಷ್ಠಿತಾನಾಂ ಸ್ವೇಷು ಸ್ವೇಷು ವಿಷಯೇಷ್ವಾನುಕೂಲ್ಯತಃ ಪ್ರವೃತ್ತಿಃ 'ಕಾಮಃ' ॥೧॥ (ಕಾಮಸೂತ್ರ)

ಆತ್ಮನಿಂದೊಡಗೊಂಡು, ಮನಸ್ಸನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿರುವ ಶ್ರೋತ್ರ-ತ್ವಕ್-ಚಕ್ಷುಸ್-ಜಿಹ್ವಾ-ಘ್ರಾಣಗಳೆಂಬ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ವಿಷಯ[ಗಳಾದ ಶಬ್ದ-ಸ್ಪರ್ಶ-ರೂಪ-ರಸ-ಗಂಧ]ಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲಾನುಸಾರವಾಗಿ ತೊಡಗುವುದೇ ಕಾಮ.

ಶರೀರಸ್ಥಿತಿಹೇತುತ್ವಾದಾಹಾರಸಧರ್ಮಾಣೋ ಹಿ ಕಾಮಾಃ ॥೨॥

(ಕಾಮಸೂತ್ರ)

ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಧರ್ಮಗಳನ್ನೇ ಕಾಮ (ನೆ) ಗಳು ಹೊಂದಿವೆ. ಅಂದರೆ ಆಹಾರ ಧರ್ಮಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಕಾಮಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿಷಾದ್ವಿಷಂ ಕಿಂ? ವಿಷಯಾಃ ಸಮಸ್ತಾಃ
ದುಃಖೀ ಸದಾ ಕೋ? ವಿಷಯಾನುರಾಗೀ ।
ಧನ್ಯೋऽಸ್ತಿ ಕೋ? ಯಸ್ತು ಪರೋಪಕಾರೀ
ಕಃ ಪೂಜನೀಯಃ? ಶಿವತತ್ತ್ವನಿಷ್ಠಃ ॥೩॥ (ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ)

ಪ್ರ—ವಿಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿಷವುಳ್ಳದ್ದಾವುದು?
ಉ—ಸಮಗ್ರ ವಿಷಯಗಳು (ವಿತ್ತ-ವನಿತಾದಿಗಳು).
ಪ್ರ—ಯಾವಾಗಲೂ ದುಃಖವುಳ್ಳವನಾವನು?
ಉ—ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಆಸಕ್ತನಾಗಿರುವವನು.
ಪ್ರ—ಯಾವನು ಧನ್ಯನು?
ಉ—ಪರರಿಗೆ ಉಪಕಾರ ಮಾಡುವವನು.
ಪ್ರ—ಯಾವನು ಪೂಜೆಗೆ ಅರ್ಹನು?
ಉ—ಶಿವತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠನಾದವನು.

ವಿಷಸ್ಯ ವಿಷಯಾಣಾಂ ಚ ದೂರಮತ್ಯಂತಮಂತರಂ ।
ಉಪಭುಕ್ತಂ ವಿಷಂ ಹಂತಿ ವಿಷಯಾಃ ಸ್ಮರಣಾದಪಿ ॥೪॥
(ಚಂದ್ರಗೋಸ್ವಾಮಿ)

ವಿಷ ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂತರವೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ, ತಿಂದವನನ್ನು ಮಾತ್ರ ವಿಷವು ಕೊಂದರೆ, ವಿಷಯಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ಮರಣೆಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಂಡವನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ.

ವಿಷಂ ವಿಷಯವೈಷಮ್ಯಂ ನ ವಿಷಂ ವಿಷಮುಚ್ಯತೇ ।
ಜನ್ಮಾಂತರಘ್ನಾ ವಿಷಯಾ ಏಕದೇಹಹರಂ ವಿಷಂ ॥೫॥

ವಿಷಯಗಳ ವಿಷಮತೆಯೇ ವಸ್ತುತಃ ವಿಷ ; ಆದರೆ ವಿಷವು ವಿಷವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ವಿಷವು ಒಂದು ಜನ್ಮದ ಒಂದೇ ದೇಹವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿದರೆ, ವಿಷಯಗಳು ಜನ್ಮಾಂತರಗಳನ್ನೂ ನಾಶಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಹಾಲಾಹಲೋ ನೈವ ವಿಷಂ ವಿಷಂ ರಮಾ
ಜನಾಃ ಪರಂ ವ್ಯತ್ಯಯಮತ್ರ ಮನ್ವತೇ ।
ನಿಪೀಯ ಜಾಗರ್ತಿ ಸುಖೇನ ತಂ ಶಿವಃ
ಸ್ಪೃಶನ್ನಿಮಾಂ ಮುಹ್ಯತಿ ನಿದ್ರಯಾ ಹರಿಃ॥೬॥ (ಕುವಲಯಾನಂದ)

ಹಾಲಾಹಲವು ವಿಷವೇ ಅಲ್ಲ ; ವಿಷವೆಂದರೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿ (ಸಂಪತ್ತು). ಆದರೆ ಜನರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ (ಹಾಲಾಹಲ ವಿಷ, ಲಕ್ಷ್ಮಿ ವಿಷವಲ್ಲವೆಂದು). ಶಿವನು ಹಾಲಾಹಲವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಾನಮಾಡಿದರೂ ಮೂರ್ಛೆ ಹೊಂದಿಲ್ಲದೆ ಜಾಗೃತನಾಗಿಯೇ ಇದ್ದಾನೆ ; ಆದರೆ, ಲಕ್ಷ್ಮಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಯೇ ವಿಷ್ಣುವು ಮೋಹನಿದ್ರಾವಶನಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಕುರಂಗಮಾತಂಗಪತಂಗಭೃಂಗ-
ಮೀನಾ ಹತಾಃ ಪಂಚಭಿರೇವ ಪಂಚ ।
ಏಕಃ ಪ್ರಮಾದೀ ಸ ಕಥಂ ನ ಹನ್ಯತೇ ?
ಯಃ ಸೇವತೇ ಪಂಚಭಿರೇವ ಪಂಚ ॥೭॥ (ಗರುಡಪುರಾಣ)

ಕುರಂಗ [ಜಿಂಕೆ], ಮಾತಂಗ [ಆನೆ], ಪತಂಗ [ಚಿಟ್ಟೆ], ಭೃಂಗ [ಭ್ರಮರ] ಮತ್ತು ಮೀನು—ಈ ಐದು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ,

ರೂಪ, ಗಂಧ ಮತ್ತು ರಸ ಎಂಬ ಐದು ವಿಷಯಗಳ ಮುಖಾಂತರ ನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ವಿಷಯವೂ ಪ್ರಮಾದಕಾರಿ. ಹೀಗಿರುವಲ್ಲಿ ಐದೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮುಖಾಂತರ, ಐದೂ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವನು ನಾಶಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲವೇನು ? (ಬೇಗನೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶಹೊಂದುತ್ತಾನೆ).

ಕುರಂಗಾಲಿಪತಂಗೇಭಮೀನಾಸ್ತ್ವೇಕೈಕಶೋ ಹತಾಃ ।
ಸರ್ವೈರ್ಯುಕ್ತೈರನರ್ಥೈಸ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಸ್ಯಾಜ್ಞ ಕುತಃ ಸುಖಂ ? ॥೮॥
(ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠ)

ಎಲೈ ಅಜ್ಞ ಮನಸ್ಸೇ ! ಜಿಂಕೆ, ದುಂಬಿ, ಚಿಟ್ಟೆ, ಆನೆ ಮತ್ತು ಮೀನುಗಳು ಒಂದೊಂದೇ ವಿಷಯದಿಂದ ನಾಶಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಹೀಗಿರುವಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲ ಅನರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ವ್ಯಾಪ್ತನಾದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸುಖವೆಲ್ಲಿಯದು ?

ಜಿಹ್ವೈಕತೋಽಮುಮಪಕರ್ಷತಿ ತರ್ಹಿ ತರ್ಷಃ
ಶಿಶ್ನೋಽನ್ಯತಸ್ತ್ವಗುದರಂ ಶ್ರವಣಂ ಕುತಶ್ಚಿತ್ ।
ಘ್ರಾಣೋಽನ್ಯತಶ್ಚಪಲದೃಕ್ ಕ್ವ ಚ ಕರ್ಮಶಕ್ತಿಃ ?
ಬಹ್ವ್ಯಃ ಸಪತ್ನ್ಯ ಇವ ಗೇಹಪತಿಂ ಲುನಂತಿ ॥೯॥ (ಭಾಗವತ)

ಒಂದೆಡೆ ಜಿಹ್ವೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಆಸೆ, ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಶಿಶ್ನ, ತ್ವಕ್, ಉದರ, ಶ್ರವಣ ಇವುಗಳು, ಬೇರೊಂದೆಡೆ ಘ್ರಾಣ, ಚಪಲನೇತ್ರ—ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ, ಬಹು ಜನ ಸಪತ್ನಿಯರು ತಮ್ಮ ಏಕೈಕ ಪತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆದಾಡುತ್ತಾರೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ತಮ್ಮತಮ್ಮೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕರ್ಮಶಕ್ತಿಯಾದರೂ ಹೇಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ? (ಅವನು ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ).

ಲೋಕ ಏಷ ವಿಷಯಾನುರಂಜನೋ
ದುಃಖಗರ್ಭಮಪಿ ಮನ್ಯತೇ ಸುಖಂ ।
ಆಮಿಷಂ ಬಡಿಶಗರ್ಭಮಪ್ಯಹೋ
ಮೋಹತೋ ಗ್ರಸತಿ ಯದ್ವದಂಡಜಃ ॥೧೦॥

ಗಾಣದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿರುವ ಮಾಂಸದ ಚೂರನ್ನು ಮೀನು ಆಹಾರಮೋಹ ದಿಂದ (ತನ್ನ ಹಾನಿಯನ್ನೇ ಗಮನಿಸದೆ) ಹೇಗೆ ನುಂಗುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಕೇವಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖವನ್ನೇ ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಈ ಲೋಕವು(ಜನತೆಯು), ತನ್ನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ದುಃಖವನ್ನೇ ಅಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಸುಖವನ್ನಾಗಿಯೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ನಾಶೀವಿಷೇಭ್ಯೋ ಹಿ ತಥಾ ಬಿಭೇಮಿ
ನೈವಾಶನಿಭ್ಯೋ ಗಗನಾಚ್ಚ್ಯುತೇಭ್ಯಃ ।
ನ ಪಾವಕೇಭ್ಯೋಽನಿಲಸಂಹತೇಭ್ಯೋ
ಯಥಾ ಭಯಂ ಮೇ ವಿಷಯೇಭ್ಯ ಏವ ॥೧೧॥ (ಬುದ್ಧಚರಿತ)

ವಿಷದ ಸರ್ಪಗಳಿಗಾಗಲೀ, ಆಕಾಶದಿಂದ ಬೀಳುವ ಸಿಡಿಲುಗಳಿಗಾಗಲೀ, ಬಿರುಗಾಳಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬೆಂಕಿಗಳಿಗಾಗಲೀ ನಾನು ಹೆದರುವವನಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಭಯವೆಂದರೆ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ.

ನ ಜಾತು ಕಾಮಃ ಕಾಮಾನಾಮುಪಭೋಗೇನ ಶಾಮ್ಯತಿ ।
ಹವಿಷಾ ಕೃಷ್ಣವರ್ತ್ಮೇವ ಭೂಯ ಏವಾಭಿವರ್ಧತೇ ॥೧೨॥ (ಮನು)

ಕಾಮಗಳ ಉಪಭೋಗದಿಂದ ಕಾಮವು ಎಂದಿಗೂ ಶಾಂತವಾಗಲಾರದು. ಹವಿಸ್ಸಿನಿಂದ (ತುಪ್ಪದಿಂದ) ಅಗ್ನಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಉಜ್ಜ್ವಲಗೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಉಪಭೋಗದಿಂದ ಕಾಮವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಯತ್ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ವ್ರೀಹಿಯವಂ ಹಿರಣ್ಯಂ ಪಶವಃ ಸ್ತ್ರಿಯಃ ।
ನ ದುಹ್ಯಂತಿ ಮನಃಪ್ರೀತಿಂ ಪುಂಸಃ ಕಾಮಹತಸ್ಯ ಚ ॥೧೩॥(ಭಾಗವತ)

ಈ ಲೋಕದ ವ್ರೀಹಿ (ಭತ್ತ), ಯವ (ಗೋಧಿ), ಹಿರಣ್ಯ (ಚಿನ್ನ), ಪಶುಗಳು, ಸ್ತ್ರೀಯರು—ಈ ಯಾವ ವಸ್ತುವೂ ಸಹ ಕಾಮಚಾಪಲ್ಯವುಳ್ಳ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾರವು.

ಶ್ರೋತ್ರಂ ನ ತೃಪ್ತಂ ಬಹುಗೀತನಾದೈಃ
ಚಕ್ಷುರ್ನ ತೃಪ್ತಂ ಬಹುರೂಪದೃಷ್ಟ್ಯಾ ।
ಘ್ರಾಣಂ ನ ತೃಪ್ತಂ ಬಹುಪುಷ್ಪವಾಸೈಃ
ಜಿಹ್ವಾ ನ ತೃಪ್ತಾ ಷಡ್ರಸಭೋಜನೇನ ॥೧೪॥

ನಾನಾವಿಧ ಸಂಗೀತದ ಮಧುರ ನಾದವನ್ನು ಕೇಳಿಯೂ ಕಿವಿ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಲಿಲ್ಲ; ಬಹುವಿಧ ಸುಂದರ ರೂಪಗಳನ್ನು ನೋಡಿಯೂ ಕಣ್ಣು ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಲಿಲ್ಲ; ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಹೂಗಳ ಸುಗಂಧದಿಂದಲೂ ಮೂಗು ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಲಿಲ್ಲ; ಷಡ್ರಸಭರಿತ ಭೋಜನದಿಂದಲೂ ನಾಲಗೆ ತೃಪ್ತಿಹೊಂದಲಿಲ್ಲ.

ಅವಶ್ಯಂ ಯಾತಾರಶ್ಚಿರತರಮುಷಿತ್ವಾಪಿ ವಿಷಯಾಃ
ವಿಯೋಗೇ ಕೋ ಭೇದಸ್ತ್ಯಜತಿ ನ ಜನೋ ಯತ್ಸ್ವಯಮಮೂನ್ ।
ವ್ರಜಂತಃ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಾದತುಲಪರಿತಾಪಾಯ ಮನಸಃ
ಸ್ವಯಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ಹ್ಯೇತೇ ಶಮಸುಖಮನಂತಂ ವಿದಧತಿ ॥೧೫॥

(ವೈರಾಗ್ಯಶತಕ)

ಬಹುಕಾಲ ಉಪಭೋಗ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೂ ವಿಷಯಗಳು ಅವಶ್ಯ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗತಕ್ಕವು. ಜನರು ತಾವೇ ತಾವಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವುಗಳೇ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವುದಾದರೆ, (ಅವುಗಳೇ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವುದಕ್ಕೂ ಜನರು ತಾವೇ ಬಿಡುವುದಕ್ಕೂ ಇರುವ) ಬೇಧವೇನು? (ಆ ಭೇದವೆಂದರೆ)—ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಅವುಗಳೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವುದಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳ ತಾಪವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ನಾವೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದಾದರೆ, ಈ ವಿಷಯಗಳು ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ಶಾಂತಿಯ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಸ್ಪರ್ಶವಿಶೇಷವಿಷಯೇ ತ್ವಾಭಿಮಾನಿಕ (ಸ್ಪರ್ಶವಿಶೇಷವಿಷಯಾತ್ತ್ವಸ್ಯಾಭಿಮಾನಿಕ) ಸುಖಾನುವಿದ್ಧಾ ಫಲವತ್ಯರ್ಥಪ್ರತೀತಿಃ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯಾತ್ ಕಾಮಃ ॥೧೬॥ (ಕಾಮಸೂತ್ರ)

(ಸ್ತನ, ನಿತಂಬಾದಿ ವಿಶೇಷಾಂಗಗಳ) (ಚುಂಬನ, ಸ್ಪರ್ಶನಾದಿ) ಸ್ಪರ್ಶ ವಿಶೇಷಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಇಂದ್ರಿಯ–ಮಾನಸಾದಿ ಸುಖರೂಪ ಫಲವನ್ನುಳ್ಳ ಇಂದ್ರಿಯಸುಖಪ್ರತೀತಿಯೇ ಕಾಮ. ಇದರ ಫಲವೆಂದರೆ ಅಪತ್ಯೋತ್ಪತ್ತಿ.

ಕಾಮಸ್ತು ವಿಷಯಾತಿಸಕ್ತಚೇತಸೋಃ ಸ್ತ್ರೀಪುಂಸಯೋರ್ನಿರತಿಶಯಸುಖಸ್ಪರ್ಶವಿಶೇಷಃ ॥೧೭॥ (ದಶಕುಮಾರಚರಿತ)

ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಸಕ್ತವಾದ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಿಗೆ ನಿರತಿಶಯ ಸುಖದಾಯಕವಾದ (ಚುಂಬನಾದಿರೂಪ ಇಂದ್ರಿಯ) ಸ್ಪರ್ಶವಿಶೇಷವೇ ಕಾಮ.

ಸ್ತ್ರೀಷು ಜಾತೋ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಸ್ತ್ರೀಣಾಂ ಚ ಪುರುಷೇಷು ವಾ ।
ಪರಸ್ಪರಕೃತಃ ಸ್ನೇಹಃ ಕಾಮ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ ॥೧೮॥

(ಶಾಂರ್ಗಧರದೀಪಿಕಾ)

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಬಗ್ಗೆ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಗ್ಗೆ–ಹೀಗೆ ಪರಸ್ಪರವಾಗಿ ಉಂಟಾದ ಸ್ನೆಹವೇ ಕಾಮ.

ಏಕಂ ವಸ್ತು ದ್ವಿಧಾ ಕರ್ತುಂ ಬಹವಃ ಸಂತಿ ಧನ್ವಿನಃ ।
ಧನ್ವೀ ಸ ಮಾರ ಏವೈಕೋ ದ್ವಯೋರೈಕ್ಯಂ ಕರೋತಿ ಯಃ ॥೧೯॥

ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಧನುರ್ಧಾರಿಗಳು ಬಹಳ ಮಂದಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ (ಪುರುಷ-ಸ್ತ್ರೀ ಈ) ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಏಕೈಕ ಧನುರ್ಧಾರಿಯೆಂದರೆ ಮನ್ಮಥನೊಬ್ಬನೇ !

ಏತತ್ಕಾಮಫಲಂ ಲೋಕೇ ಯದ್ದ್ವಯೋರೇಕಚಿತ್ತತಾ ।
ಅನ್ಯಚಿತ್ತಕೃತೇ ಕಾಮೇ ಶವಯೋರೇವ ಸಂಗಮಃ ॥೨೦॥

(ಶೃಂಗಾರಶತಕ)

ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ, ಈರ್ವರಲ್ಲಿ(ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ) ಏಕಚಿತ್ತತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದೇ ಕಾಮದ ಫಲ. (ಈರ್ವರ) ಮನಸ್ಸೂ ಅನ್ಯಾಕ್ರಾಂತವಾಗಿರುವಾಗ ಉಂಟಾದ ಕಾಮವು ಕೇವಲ ಎರಡು ಶವಗಳ ಸಂಗಮವಷ್ಟೆ !

ಪ್ರಸವಃ ಖಲು ಪ್ರಕರ್ಷಪರ್ಯಂತಃ ಸ್ನೇಹಸ್ಯ । ಪರಂ ಚೈತದ-ನ್ಯೋನ್ಯಸಂಶ್ಲೇಷಣಂ ಪಿತ್ರೋಃ ॥೨೧॥ (ಉತ್ತರರಾಮಚರಿತ)

ಪ್ರೀತಿಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯೆಂದರೆ ಸಂತತಿಯ ಲಾಭ. ಮತ್ತು ಇದು ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳನ್ನು (ದಂಪತಿಗಳನ್ನು) ಪರಸ್ಪರ ಬೆಸೆಯಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾಸ್ತಿ ಕಾಮಸಮೋ ವ್ಯಾಧಿರ್ನಾಸ್ತಿ ಮೋಹಸಮೋ ರಿಪುಃ ।
ನಾಸ್ತಿ ಕ್ರೋಧಸಮೋ ವಹ್ನಿರ್ನಾಸ್ತಿ ಜ್ಞಾನಾತ್ಪರಂ ಸುಖಂ ॥೨೨॥

(ವೃದ್ಧಚಾಣಕ್ಯ)

ಕಾಮಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ವ್ಯಾಧಿಯಿಲ್ಲ; ಮೋಹಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಶತ್ರುವಿಲ್ಲ; ಕ್ರೋಧಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಬೆಂಕಿಯಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮಿಗಿಲಾದ ಸುಖವಿಲ್ಲ.

ಅಯಂ ಚ ಸುರತಜ್ವಾಲಃ ಕಾಮಾಗ್ನಿಃ ಪ್ರಣಯೇಂಧನಃ ।
ನರಾಣಾಂ ಯತ್ರ ಹೂಯಂತೇ ಯೌವನಾನಿ ಧನಾನಿ ಚ ॥೨೩॥

(ಮೃಚ್ಛಕಟಿಕ)

(ಶರ್ವಿಲಕ ಮದನಿಕೆಗೆ ಹೇಳುವುದು) ಈ ಕಾಮಾಗ್ನಿಗೆ ಸುರತವೇ ಜ್ವಾಲೆ, ಪ್ರಣಯವೇ ಕಟ್ಟಿಗೆ. ಈ ಕಾಮಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರ ಯೌವನ ಮತ್ತು ಸಂಪತ್ತು ಹೋಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವೇಶ್ಯಾಸೌ ಮದನಜ್ವಾಲಾ ರೂಪೇಂಧನಸಮೇಧಿತಾ ।
ಕಾಮಿಭಿರ್ಯತ್ರ ಹೂಯಂತೇ ಯೌವನಾನಿ ಧನಾನಿ ಚ ॥೨೪॥

(ಶೃಂಗಾರಶತಕ)

ಮದನ ಎಂಬ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನುಳ್ಳ, ರೂಪವೆಂಬ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡ ಈ ಕಾಮಾಗ್ನಿಯೇ ಒಬ್ಬ ವೇಶ್ಯೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಮಿಜನರು ತಮ್ಮ ಯೌವನ ಮತ್ತು ಸಂಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಹೋಮಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ವೇಶ್ಯೆಯಂತೆ ಕಾಮಾಗ್ನಿಯೂ ಯೌವನ ಮತ್ತು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಕಸಿಯುತ್ತದೆ.

ದಿವಾ ಪಶ್ಯತಿ ನೋಲೂಕಃ ಕಾಕೋ ನಕ್ತಂ ನ ಪಶ್ಯತಿ ।
ಅಪೂರ್ವಃ ಕೋಽಪಿ ಕಾಮಾಂಧೋ ದಿವಾನಕ್ತಂ ನ ಪಶ್ಯತಿ ॥೨೫॥

ಗೂಬೆ ಹಗಲಲ್ಲಿ ನೋಡಲಾರದು; ಕಾಗೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಲಾರದು. ಆದರೆ ಕಾಮಾಂಧನೆಂಬುವನು ಒಬ್ಬ ಅನಿರ್ವಚನೀಯನಾದ ಅಪೂರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ; ಏಕೆಂದರೆ ಇವನು ಎರಡೂ ವೇಳೆಯೂ ನೋಡಲಾರ.

ಅಲಂ ವಿವಾದೇನ ಯಥಾ ಶ್ರುತಸ್ತ್ವಯಾ
ತಥಾವಿಧಸ್ತಾವದಶೇಷಮಸ್ತು ಸಃ ।
ಮಮಾತ್ರ ಭಾವೈಕರಸಂ ಮನಃ ಸ್ಥಿತಂ
ನ ಕಾಮವೃತ್ತಿರ್ವಚನೀಯಮೀಕ್ಷತೇ ॥೨೬॥ (ಕುಮಾರಸಂಭವ)

(ವಟುವೇಷಧಾರಿ ಶಿವನಿಗೆ ಪಾರ್ವತಿ ಹೇಳುವುದು) ಈ ವಾದವಿವಾದ ಸಾಕು. ಆ ಈಶ್ವರನು ನೀನು ಹೇಳಿದಂತಹ ಗುಣಗಳನ್ನೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಂದಿರಲಿ (ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ). ಆದರೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರ ಆ ಈಶ್ವರ ನಲ್ಲಿಯೇ ನಿಶ್ಚಲವಾದ ಶೃಂಗಾರಭಾವವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. 'ಇದು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ' ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಯಾವ ನಿಂದೆಯ ವಾಕ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಮವೃತ್ತಿಯು ಗಮನಿಸು ವುದಿಲ್ಲ (ವಿಚಾರಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ).

ಧೂಮಜ್ಯೋತಿಸ್ಸಲಿಲಮರುತಾಂ ಸನ್ನಿಪಾತಃ ಕ್ವ ಮೇಘಃ ?
ಸಂದೇಶಾರ್ಥಾಃ ಕ್ವ ಪಟುಕರಣೈಃ ಪ್ರಾಣಿಭಿಃ ಪ್ರಾಪಣೀಯಾಃ ? ।
ಇತ್ಯೌತ್ಸುಕ್ಯಾದಪರಿಗಣಯನ್ಗುಹ್ಯಕಸ್ತಂ ಯಯಾಚೇ
ಕಾಮಾರ್ತಾ ಹಿ ಪ್ರಕೃತಿಕೃಪಣಾಶ್ಚೇತನಾಚೇತನೇಷು ॥೨೭॥

(ಮೇಘದೂತ)

ಹೊಗೆ, ಮಿಂಚು, ನೀರು ಮತ್ತು ಗಾಳಿ ಇವುಗಳ ಒಕ್ಕೂಟದಿಂದಾಗಿರುವ ಅಚೇತನವಾದ ಮೇಘವೆಲ್ಲಿ? ಚುರುಕುತನದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳುಳ್ಳ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಒಯ್ಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸಂದೇಶವಾಕ್ಯಗಳೆಲ್ಲಿ? (ಈ ಉಭಯಕ್ಕೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ) ಆದರೂ, (ಪ್ರಿಯೆಯ ವಿರಹ ದಿಂದ ಉತ್ಕಂಠನಾಗಿದ್ದ) ಯಕ್ಷನು ಔತ್ಸುಕ್ಯದಿಂದ ಈ ಅಂಶವನ್ನೇ ಪರಿಶೀಲಿ ಸದೆ ಆ ಮೇಘವನ್ನು (ತನ್ನ ಸಂದೇಶವಾಹಕನಾಗಲು) ಬೇಡಿಕೊಂಡನು. ಇದು ಯುಕ್ತ. ಏಕೆಂದರೆ, ಕಾಮಾರ್ತರು ಇದು ಚೇತನ, ಇದು ಅಚೇತನ– ಎಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನೇ ತಿಳಿಯಲು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಅಸಮರ್ಥರು.

ಕಾಚಂ ಮಣಿಂ ಕಾಂಚನಮೇಕಸೂತ್ರೇ
ಮುಗ್ಧಾ ನಿಬಧ್ನಂತಿ ಕಿಮತ್ರ ಚಿತ್ರಂ ? ।
ವಿಚಾರವಾನ್ ಪಾಣಿನಿರೇಕಸೂತ್ರೇ
ಶ್ವಾನಂ ಯುವಾನಂ ಮಘವಾನಮಾಹ ॥೨೮॥

ಮುಗ್ಧರು ಗಾಜು, ಮಣಿ ಮತ್ತು ಸುವರ್ಣಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸೂತ್ರ (ದಾರ)ದಲ್ಲಿ (ಹಾರರೂಪವಾಗಿ) ಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯ ವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ವಿಚಾರಶೀಲನಾದ ಪಾಣಿನಿಯೇ ಒಂದೇ ಸೂತ್ರ ದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾನ-ಯುವಾನ-ಮಘವಾನ ಪದಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಿರುವನು. (ಶ್ವಾ=

ನಾಯಿ, ಯುವಾ=ಯುವಕ, ಮಘವಾ=ಇಂದ್ರ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ ಇದನ್ನು ತಿಳಿದೂ ಸಹ ಪಾಣಿನಿಯು ಈ ಪದಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದವರು ಗಾಜು, ಮಣಿ, ಸುವರ್ಣಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ'.

'ಶ್ವಯುವಮಘೋನಾಮತದ್ಧಿತೇ' ಎಂಬುದು ಪಾಣಿನಿಯ ಸೂತ್ರ. ಈ ಪದಗಳ ರೂಪಗಳು ಸಾಮ್ಯವುಳ್ಳವುಗಳಾದ್ದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಒಂದೇ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಇದನ್ನು ಈ ಚಾಟು ಪದ್ಯಕಾರನಾದ ಕವಿಯು ಮೇಲ್ಕಂಡಂತೆ ಯೋಜಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

ಜ್ಞಾನಂ ಸತಾಂ ಮಾನಮದಾದಿನಾಶನಂ
ಕೇಷಾಂಚಿದೇತನ್ಮದಮಾನಕಾರಣಂ ।
ಸ್ಥಾನಂ ವಿವಿಕ್ತಂ ಯಮಿನಾಂ ವಿಮುಕ್ತಯೇ
ಕಾಮಾತುರಾಣಾಮತಿಕಾಮಕಾರಣಂ ॥೨೯॥ (ವೈರಾಗ್ಯಶತಕ)

ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಜ್ಞಾನವು ಅವರ ಮಾನ (ಅಭಿಮಾನ) ಮದ ಮೊದಲಾದ ದುರ್ಗುಣಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದೇ ಜ್ಞಾನವು ಕೆಲವರಿಗೆ (ಅಸತ್ಪುರುಷರಿಗೆ) ಮದ-ಮಾನಾದಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಾನವು ಜಿತೇಂದ್ರಿಯರಿಗೆ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದರೆ, ಕಾಮಾತುರರಿಗೆ ಕಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಖತಃ ಕ್ರಿಯತೇ ರಾಮಾಭೋಗಃ
ಪಶ್ಚಾದ್ಧಂತ ಶರೀರೇ ರೋಗಃ ।
ಯದ್ಯಪಿ ಲೋಕೇ ಮರಣಂ ಶರಣಂ
ತದಪಿ ನ ಮುಂಚತಿ ಪಾಪಾಚರಣಂ ॥೩೦॥ (ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ)

ಸ್ತ್ರೀ ಸಮಾಗಮವು ಸುಖವಾಗಿಯೇ ಆಗುವುದಾದರೂ, ಅಯ್ಯೋ! ಆ ಬಳಿಕ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಲೋಕದಲ್ಲಿ, ಕಡೆಗೆ ಮರಣವೇ ಶರಣು ಎಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ, ಲೋಕವು ಆ ಪಾಪಾಚರಣೆಯನ್ನಂತೂ ಬಿಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ವಿಪ್ರಹಸ್ತೇ ಧನಂ ದದ್ಯಾತ್ಸ್ವಭಾರ್ಯಾಸು ಚ ಯೌವನಂ ।
ಸ್ವಾಮಿಕಾರ್ಯೇಷು ಚ ಪ್ರಾಣಂ ವಿದದ್ಯಾನ್ಮಮ ಮಾಧವ ॥೩೧॥
(ಮಹಾಭಾರತ)

ಎಲೈ ಮಾಧವನೇ! ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಗೆ ಹಣವನ್ನೂ, ತನ್ನ ಪತ್ನಿಗೆ ತನ್ನ ಯೌವನವನ್ನೂ, ಸ್ವಾಮಿಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕು.

ಕಾಮಃ ಸರ್ವಾತ್ಮನಾ ಹೇಯಃ ಸ ಚೇದ್ಧಾತುಂ ನ ಶಕ್ಯತೇ ।
ಸ್ವಭಾರ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿ ಕರ್ತವ್ಯಃ ಸೈವ ತಸ್ಯ ಹಿ ಭೇಷಜಂ ॥೩೨॥
(ಮಾರ್ಕಂಡೇಯಪುರಾಣ)

ಕಾಮ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಹೇಯ (ನಿಂದ್ಯ). ಆದರೂ ಅದನ್ನು ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದಾದರೆ, ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಮವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಅವಳೇ ಅವನ ಕಾಮಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧವಷ್ಟೆ!

ಧ್ಯಾಯತೋ ವಿಷಯಾನ್ಪುಂಸಃ ಸಂಗಸ್ತೇಷೂಪಜಾಯತೇ ।
ಸಂಗಾತ್ಸಂಜಾಯತೇ ಕಾಮಃ ಕಾಮಾತ್ಕ್ರೋಧೋಽಭಿಜಾಯತೇ ॥
ಕ್ರೋಧಾದ್ಭವತಿ ಸಂಮೋಹಃ ಸಂಮೋಹಾತ್ಸ್ಮೃತಿವಿಭ್ರಮಃ ।
ಸ್ಮೃತಿಭ್ರಂಶಾದ್ಬುದ್ಧಿನಾಶೋ ಬುದ್ಧಿನಾಶಾತ್ಪ್ರಣಶ್ಯತಿ ॥೩೪॥ (ಗೀತಾ)

ವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ಚಿಂತಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮೊದಲು ಅವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಗದಿಂದ ಕಾಮವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಮದಿಂದ ಕ್ರೋಧ, ಕ್ರೋಧದಿಂದ ಸಂಮೋಹ, ಸಂಮೋಹದಿಂದ ಸ್ಮೃತಿನಾಶ, ಸ್ಮೃತಿನಾಶದಿಂದ ಬುದ್ಧಿನಾಶ, ಕಡೆಗೆ ಬುದ್ಧಿನಾಶದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೋದ್ಧವ್ಯಂ ತು ದೋಷೇಷ್ವಿವ । ನ ಹಿ ಭಿಕ್ಷುಕಾಃ ಸಂತೀತಿ ಸ್ಥಾಲ್ಯೋ ನಾಧಿಶ್ರಿಯಂತೇ । ನ ಹಿ ಮೃಗಾಃ ಸಂತೀತಿ ಯವಾ ನೋಪ್ಯಂತ ಇತಿ ವಾತ್ಸ್ಯಾಯನಃ ॥೩೫॥ (ಕಾಮಸೂತ್ರ)

ಕಾಮದ ದೋಷಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವಂತೆಯೇ ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಭಿಕ್ಷುಕರಿದ್ದಾರೆಂದು ಅಡಿಗೆಯ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನೇ ಯಾರೂ

ತ್ಯಜಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ವನ್ಯಪ್ರಾಣಿಗಳಿವೆಯೆಂದೂ ಯಾರೂ ಗೋಧಿ ಬಿತ್ತುವುದನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ—ಎಂದು ವಾತ್ಸ್ಯಾಯನ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಆಪದಾಂ ಕಥಿತಃ ಪಂಥಾ ಇಂದ್ರಿಯಾಣಾಮಸಂಯಮಃ ।
ತಜ್ಜಯಃ ಸಂಪದಾಂ ಮಾರ್ಗೋ ಯೇನೇಷ್ಟಂ ತೇನ ಗಮ್ಯತಾಂ॥೩೭॥
(ಚಾಣಕ್ಯಶತಕ)

ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಜಯಿಸದಿರುವಿಕೆ (ಇಂದ್ರಿಯಲೋಲುಪತೆ) ಆಪತ್ತುಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ; ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಜಯವು ಸಂಪತ್ತುಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ನಿನಗೆ ಯಾವುದು ಇಷ್ಟವೋ ಆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೋಗು.

ಯಃ ಶಾಸ್ತ್ರವಿಧಿಮುತ್ಸೃಜ್ಯ ವರ್ತತೇ ಕಾಮಚಾರತಃ ।
ನ ಸ ಸಿದ್ಧಿಮವಾಪ್ನೋತಿ ನ ಸುಖಂ ನ ಪರಾಂ ಗತಿಂ ॥೩೭॥ (ಗೀತಾ)

ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ವರ್ತಿಸುವವನು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನಾಗಲೀ, ಸುಖವನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಲೀ ಹೊಂದಲಾರ.

ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ, ಆಚಾರ-ವಿಚಾರಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದಾದಿಗಳಲ್ಲುಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸದೆ, ಕೇವಲ ಕಾಮುಕನಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವವನು ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಮೋಕ್ಷಾದಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲಾರ.

ಇಂದ್ರಿಯೋತ್ಪನ್ನರೋಗಾಣಾಂ ಭೋಗಾಶಾವರ್ಜನಾದೃತೇ ।
ನೌಷಧಾನಿ ಚ ತೀರ್ಥಾನಿ ನ ಚ ಮಂತ್ರಾಶ್ಚ ಶಾಂತಯೇ ॥೩೮॥
(ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠ)

ಇಂದ್ರಿಯ (ಚಾಪಲ್ಯ)ಗಳಿಂದುತ್ಪನ್ನವಾದ ರೋಗಗಳ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ, ವಿಷಯೋಪಭೋಗದ ಆಸೆಯನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಹೊರತಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ಔಷಧ, ತೀರ್ಥ (ಪುಣ್ಯ) ಕ್ಷೇತ್ರ, ಮಂತ್ರಗಳು—ಕಾರಣವಾಗಲಾರವು.

ಬಲಂ ಬಲವತಾಮಸ್ಮಿ ಕಾಮರಾಗವಿವರ್ಜಿತಂ ।
ಧರ್ಮಾವಿರುದ್ಧೋ ಭೂತೇಷು ಕಾಮೋಽಸ್ಮಿ ಭರತರ್ಷಭ ॥೩೯॥
(ಗೀತಾ)

ಎಲೈ ಅರ್ಜುನನೇ ! ಬಲಶಾಲಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಮ-ರಾಗಗಳಿಂದ ದೂರವಾದ

ಬಲವೇ ನಾನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ (ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ) ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಕಾಮವೇ ಆಗಿದ್ದೇನೆ.

ಮೋಕ್ಷೋ ವಿಷಯವೈರಸ್ಯಂ ಬಂಧೋ ವೈಷಯಿಕೋ ರಸಃ ।
ಏತಾವದೇವ ವಿಜ್ಞಾನಂ ಯಥೇಚ್ಛಸಿ ತಥಾ ಕುರು ॥೪೦॥

(ಅಷ್ಟಾವಕ್ರಗೀತಾ)

ವಿಷಯಗಳ ಅನಾಸಕ್ತಿಯೇ (ತ್ಯಾಗವೇ) ಮೋಕ್ಷ; ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಯೇ ಬಂಧ(ಜನನ–ಮರಣ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುವಿಕೆ). ಇದೇ ವಿಜ್ಞಾನ (ಜ್ಞಾನಸಾರ). ಆದ್ದರಿಂದ ನೀನು ಹೇಗೆ ಇಚ್ಛಿಸುವೆಯೋ ಹಾಗೆ ಮಾಡು.

ಅನುಬಂಧ ೧

ಮೂಲಗ್ರಂಥದ 1984 ರ ಮೂರನೆಯ ಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಂಡಿರುವ ಪದ್ಯಗಳು (೨೦ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದವರೆಗೆ)

ಅಧ್ಯಾಯ–೪, ಪದ್ಯ–೧೧ (ಕ) (ಪರಿಶಿಷ್ಟ):

ಅನ್ನದೋ ಜಲದಶ್ಚೈವ ಆತುರಸ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕಃ ।
ತ್ರಯಸ್ತೇ ಸ್ವರ್ಗಮಾಯಾಂತಿ ವಿನಾ ಯಜ್ಞೇನ ಭಾರತ ॥

ಎಲೈ ಭರತಕುಲೋತ್ಪನ್ನ! ಅನ್ನದಾತ, ಜಲದಾತ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯ ಈ ಮೂರು ಮಂದಿ ಯಜ್ಞಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ–೫, ಪದ್ಯ ೧೦ ರ ಬಳಿಕ:

ಆರೋಗ್ಯಮಾನೃಣ್ಯಮವಿಪ್ರವಾಸಃ ಸದ್ಭಿರ್ಮನುಷ್ಯೈಃ ಸಹ ಸಂಪ್ರಯೋಗಃ।
ಸ್ವಪ್ರತ್ಯಯಾ ವೃತ್ತಿರಭೀತವಾಸಃ ಷಡ್ಜೀವಲೋಕಸ್ಯ ಸುಖಾನಿ ರಾಜನ್ ॥

(ಮಹಾಭಾರತ)

ಆರೋಗ್ಯ, ಋಣವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ದೂರ ದೂರ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡದಿರುವಿಕೆ, ಸಜ್ಜನರೊಂದಿಗೆ ವಾಸಮಾಡುವಿಕೆ, ತನಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸುವ ವೃತ್ತಿ

ಮತ್ತು ಭಯವಿಲ್ಲದೆಡೆ ವಾಸ—ಈ ಆರು, ಎಲೈ ರಾಜನೇ! ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಸುಖದಾಯಕಗಳು.

ಅಧ್ಯಾಯ–೫, ಪದ್ಯ ೧೮ (ಕ) (ಪರಿಶಿಷ್ಟ):

ಆನೀಯತೇ ಶರೀರೇಣ ಕ್ಷೀಣೋಽಪಿ ವಿಭವಃ ಪುನಃ ।
ವಿಭವಂ ಪುನರಾನೇತುಂ ಶರೀರಂ ಕ್ಷೀಣಮಕ್ಷಮಂ ॥

ತನ್ನ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯವುಳ್ಳ ಶರೀರದ ಮುಖಾಂತರ ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ, ಶರೀರವೇ ನಷ್ಟವಾದರೆ, ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಅಧ್ಯಾಯ–೭, ಪದ್ಯ–೧:

ವಾಯೋರ್ಜಾತಃ ಸ್ವಯಂ ಬ್ರಹ್ಮಾ ವಾಯೋರ್ಜಾತಃ ಸ ವೈ ಹರಿಃ ।
ವಾಯೋರ್ಜಾತೋ ಮಹಾದೇವಃ ಸರ್ವಂ ವಾಯುಮಯಂ ಜಗತ್ ॥
(ಭವಿಷ್ಯಪುರಾಣ)

ವಾಯುವಿನಿಂದ ಸ್ವಯಂ ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು, ಮಹಾದೇವ ಈ ತ್ರಿಮೂರ್ತಿಗಳೇ ಉತ್ಪನ್ನರಾಗಿರುವರು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಜಗತ್ತು ವಾಯುಮಯವೇ ಆಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ–೭, ಪದ್ಯ–೧೯ ರ ಬಳಿಕ:

ಚಲೇ ವಾತೇ ಚಲಂ ಚಿತ್ತಂ ನಿಶ್ಚಲೇ ನಿಶ್ಚಲಂ ಭವೇತ್ ।
ಯೋಗೀ ಸ್ಥಾಣುತ್ವಮಾಪ್ನೋತಿ ತತೋ ವಾಯುಂ ನಿರೋಧಯೇತ್ ॥
(ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ)

ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಚಾಂಚಲ್ಯಗೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸೂ ಚಂಚಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಅದು ನಿಶ್ಚಲವಾದರೆ, ಮನಸ್ಸೂ ನಿಶ್ಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಯಾದವನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಸ್ಥಾಣುತ್ವ (ಶಿವತ್ವ)ವನ್ನೇ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಬೇಕು (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು).

ಅಧ್ಯಾಯ–೧೦, ಪದ್ಯ–೧೦ (ಕ) (ಪರಿಶಿಷ್ಟ):

ಏಕೇನ ಚುಲುಕೇನಾಬ್ಧಿರ್ನಿಪೀತಃ ಕುಂಭಯೋನಿನಾ ।
ತಸ್ಯೋದಯೇಽತಃ ಕಾಲುಷ್ಯಂ ತ್ಯಜಂತ್ಯಾಪೋ ಭಯಾದಿವ ॥

ಒಂದೇ ಒಂದು ಅಂಗೈ ಚುಲುಕದಿಂದ ಅಗಸ್ತ್ಯನು ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಪಾನಮಾಡಿದನು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ಅವನ ಭಯದಿಂದಲೋ ಏನೋ!

ಅಗಸ್ತ್ಯನುದಯವಾದಾಗ ನೀರು ತನ್ನ ಕಾಲುಷ್ಯವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ–೧೦, ಪದ್ಯ–೧೩ (ಕ) (ಪರಿಶಿಷ್ಟ):

ಅತೀತೇ ಪ್ರಥಮೇ ಮಾಸಿ ಪ್ರಾವೃಟ್‌ಪ್ರೋಷ್ಠಪದಾಗಮೇ ।
ದಿವ್ಯಂ ಸ್ಯಾತ್ಪತಿತಂ ತೋಯಂ ನಾಮ್ನಾ ಹಂಸೋದಕಂ ಶಿವಂ ॥

(ಕಾಶ್ಯಪ)

ವರ್ಷಾಕಾಲವು ಕಳೆದಮೇಲೆ ಶರತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶದಿಂದ ಬೀಳುವ ನೀರು ಶುಭ್ರವೂ, ಮಂಗಳಪ್ರದವೂ ಆಗಿದ್ದು, ಹಂಸೋದಕವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ–೧೦, ಪದ್ಯ–೧೫ (ಕ) (ಪರಿಶಿಷ್ಟ):

ಕೃತ್ವಾಜ್ಞಾನಂ ಸ್ವಯಂ ನಶ್ಯೇಜ್ಜಲಂ ಕತಕರೇಣುವತ್ ॥

(ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ)

ಕತಕ ರೇಣುವಿನಿಂದ ನೀರಿನ ಮಾಲಿನ್ಯ ಹೋಗುವಂತೆ ಜ್ಞಾನಸಂಪ್ರಾಪ್ತಿಯಿಂದ ಅಜ್ಞಾನ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕತಕವೇ ಅಲ್ಲದೆ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳೂ ಉಂಟು.

ಅಂಜನಂ ಮುಸ್ತೋಶೀರೈಃ ಸನಾಗಕೋಶಾಂತಕಾಮಲಕಚೂರ್ಣೈಃ ।
ಕತಕಫಲಸಮಾಯುಕ್ತೈಃ ಕೂಪೇ ಯೋಗಪ್ರದಾತಕಃ ॥

ಅಂಜನ, ಮುಸ್ತಾ, ಉಶೀರ, ನಾಗ, ಕೋಶಾಂತಕ, ಆಮಲಕ, ಕತಕಫಲ ಇವು ಜಲಶುದ್ಧಿಕಾರಕಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ–೧೧, ಪದ್ಯ–೧ (ಕ) (ಪರಿಶಿಷ್ಟ):

ಆಹ್ರಿಯತ್ ಇತ್ಯಾಹಾರಃ ॥ (ಛಾಂದೋಗ್ಯೋಪನಿಷತ್)
ಅಪಹರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರವೆನಿಸಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ–೧೧, ಪದ್ಯ–೩ (ಕ) (ಪರಿಶಿಷ್ಟ):

ತೇಜೋ ಬಲಂ ಚ ರೂಪಂ ಚ ಸತ್ತ್ವಂ ವೀರ್ಯಂ ಧೃತಿರ್ದ್ಯುತಿಃ ।
ಜ್ಞಾನಮೇಧಾ ತಥಾಽಽಯುಶ್ಚ ಸರ್ವಮನ್ನೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ ॥

(ಮಹಾಭಾರತ)

ತೇಜಸ್, ಬಲ, ರೂಪ, ಸತ್ತ್ವ, ವೀರ್ಯ, ಧೃತಿ, ದ್ಯುತಿ (ಕಾಂತಿ), ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ, ಆಯುಷ್ಯ-ಇವೆಲ್ಲ ಅನ್ನದಲ್ಲೇ ಅಡಗಿವೆ.

ಪದ್ಯ-೩ (ಖ) (ಪರಿಶಿಷ್ಟ) :

ಅನ್ನಾದ್ರಕ್ತಂ ಚ ಶುಕ್ರಂ ಚ ಅನ್ನೇ ಜೀವಃ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಃ ।
ಇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಚ ಬುದ್ಧಿಶ್ಚ ಪುಷ್ಣಂತ್ಯನ್ನೇನ ನಿತ್ಯಶಃ ॥

(ವೈಷ್ಣವಧರ್ಮ)

ಅನ್ನದಿಂದ ರಕ್ತ-ಶುಕ್ರಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಜೀವನು ಅನ್ನವನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅನ್ನದಿಂದ ನಿತ್ಯವೂ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಪದ್ಯ-೧೩ (ಕ) (ಪರಿಶಿಷ್ಟ) :

ಆರೋಗ್ಯಂ ಭೋಜನಾಧೀನಂ ॥ (ಕಾಶ್ಯಪ)
ಆರೋಗ್ಯ ಭೋಜನ (ಕ್ಕಧೀನವಾಗಿದೆ) ವನ್ನವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-೧೨, ಪದ್ಯ-೧ (ಕ) (ಪರಿಶಿಷ್ಟ) :

ಉಚ್ಛಿಷ್ಟಂ ಶಿವನಿರ್ಮಾಲ್ಯಂ ವಮನಂ ಶವಕರ್ಪಟಂ ।
ಕಾಕವಿಷ್ಠಾಸಮುತ್ಪನ್ನಂ ಪಂಚೈತೇಽತಿಪವಿತ್ರಕಾಃ ॥

ಉಚ್ಛಿಷ್ಟ (ಗೋಕ್ಷೀರ) (ಹಸುವು ಹಾಲು ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಕರುವು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉಚ್ಛಿಷ್ಟ) ; ಶಿವನಿರ್ಮಾಲ್ಯ (ಗಂಗೆ) (ಶಿವನ ಜಡೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದುದು), ವಮನ (ಮಧು) (ಭ್ರಮರಗಳು ಹೊರಹಾಕುವುದರಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದುದು), ಶವಕರ್ಪಟ (ರೇಷ್ಮೆಬಟ್ಟೆ) (ರೇಷ್ಮೆಹುಳುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಉತ್ಪನ್ನವಾದುದು) ಮತ್ತು ಕಾಕವಿಷ್ಠಾಸಮುತ್ಪನ್ನ (ಅಶ್ವತ್ಥ ವೃಕ್ಷ) (ಕಾಗೆಯ ಪುರೀಷದ ಮುಖಾಂತರ ಬೀಜ ಪ್ರಸಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ವೃಕ್ಷ)—ಈ ಐದು ಅತಿ ಪವಿತ್ರಗಳು.

ಅಧ್ಯಾಯ-೧೨, ಪದ್ಯ-೩ (ಕ) (ಪರಿಶಿಷ್ಟ) :

ಅಹಿರಣ್ಯಮದಾಸೀಕಂ ಗೃಹಂ ಗೋರಸವರ್ಜಿತಂ ।
ಪ್ರತಿಕೂಲಕಲತ್ರಂ ಚ ನರಕಸ್ಯಾಪರೋ ವಿಧಿಃ ॥

ಹಣವಿಲ್ಲದ, ಸೇವಕಿಯಿಲ್ಲದ, ಹಾಲು ಮೊದಲಾದ ಗೋರಸವಸ್ತುವಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವ ಪತ್ನಿಯಿರುವ ಮನೆ ಬೇರೊಂದು ನರಕ.

ಅಧ್ಯಾಯ-೧೨, ಪದ್ಯ-೮ (ಕ) (ಪರಿಶಿಷ್ಟ) :

ಆಯುರ್ಘೃತೇ ಗುಡೇ ರೋಗಾ ನಿತ್ಯಂ ಮೃತ್ಯುರ್ವಿದಾಹಿಷು ।
ಆರೋಗ್ಯಂ ಕಟುತಿಕ್ತೇಷು ಬಲಂ ಮಾಷೇ ಪಯಸ್ಸು ಚ ॥

ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ಯ, ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ರೋಗ (ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎಂದು ತಾತ್ಪರ್ಯ), ಸುಡುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಮೃತ್ಯು, ಕಟು ಹಾಗೂ ತಿಕ್ತ ರುಚಿಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಉದ್ದು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಅಡಗಿವೆ.

ಪದ್ಯ-೧೬ (ಕ) (ಪರಿಶಿಷ್ಟ) :

ಆಯುಧಾನಾಂ ಧನುಃ ಶ್ರೇಷ್ಠಂ ಆಸನಾನಾಂ ಚ ಮೇದಿನೀ ।
ಫಲಾನಾಂ ಚಾಮ್ರವೃಕ್ಷಸ್ಯ ದೇವಾನಾಂ ಚ ಮಹೇಶ್ವರಃ ॥

ಆಯುಧಗಳಲ್ಲಿ ಧನುಸ್ಸು, ಆಸನಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಭೂಮಿ, ಫಲಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಆಮ್ರಫಲ, ದೇವತೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಮಹೇಶ್ವರ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ಅಧ್ಯಾಯ-೧೩, ವಾಕ್ಯ-೪೧ ರ ಬಳಿಕ :

ಈರ್ಷ್ಯಾಭಯಕ್ರೋಧಸಮನ್ವಿತೇನ ಲುಬ್ಧೇನ ರುಗ್ದೈನ್ಯನಿಪೀಡಿತೇನ ।
ವಿದ್ವೇಷಯುಕ್ತೇನ ಚ ಸೇವ್ಯಮಾನಮನ್ನಂ ನ ಸಮ್ಯಕ್ಪರಿಪಾಕಮೇತಿ ॥

ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಈರ್ಷ್ಯೆ, ಭಯ, ಕ್ರೋಧ, ಲುಬ್ಧತೆ, ರೋಗ, ದೈನ್ಯ, ವಿದ್ವೇಷ-ಇವುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿ ಊಟ ಮಾಡುವವನ ಅನ್ನವು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದು.

ಪದ್ಯ-೨೮ (ಕ) (ಪರಿಶಿಷ್ಟ) :

ಭಾಗದ್ವಯಮಿಹಾನ್ನಸ್ಯ ತೃತೀಯಮುದಕಸ್ಯ ಚ ।
ವಾಯೋಃ ಸಂಚರಣಾರ್ಥಂ ಚ ಚತುರ್ಥಮವಶೇಷಯೇತ್ ॥ (ಕಾಶ್ಯಪ)

ಅನ್ನೇನ ಪೂರಯೇದರ್ಧಂ ತೋಯೇನ ತು ತೃತೀಯಕಂ ।
ಉದರಸ್ಯ ತುರೀಯಾಂಶಂ ಸಂರಕ್ಷೇದ್ವಾಯುಚಾರಣಂ ॥ (ಘೇರಂಡ)

ಜಠರದ ಅರ್ಧ ಭಾಗವನ್ನು ಅನ್ನಕ್ಕಾಗಿ, ಮೂರನೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪದ್ಯ ೩೬ (ಕ) (ಪರಿಶಿಷ್ಟ)

ಏಕಭುಕ್ತಂ ಸದಾರೋಗ್ಯಂ ದ್ವಿಭುಕ್ತಂ ಬಲವರ್ಧನಂ ।
ತ್ರಿಭುಕ್ತೇ ವ್ಯಾಧಿಪೀಡಾ ಸ್ಯಾಚ್ಚತುರ್ಭುಕ್ತೇ ಮೃತಿರ್ಧ್ರುವಮ್ ॥

ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಊಟ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ; ಎರಡು ಊಟ ಬಲವರ್ಧಕ; ಮೂರು ಊಟ ರೋಗಕಾರಿ; ನಾಲ್ಕು ಊಟ ಮೃತ್ಯುಪ್ರದ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೧೬ ಪದ್ಯ ೧೧ (ಕ) (ಪರಿಶಿಷ್ಟ)

ಸ್ಥಾಣುರಯಂ ಭಾರವಾಹಃ ಕಿಲಾಭೂತ್ ।
ಅಧೀತ್ಯ ವೇದಾನ್ನ ವಿಜಾನಾತಿ ಯೋಽರ್ಥಂ ॥ (ನಿರುಕ್ತ)

ವೇದಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಯೂ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದವನು ಭಾರಹೊರುತ್ತಿರುವ ಕಂಭವಷ್ಟೆ!

ಅನುಬಂಧ ೨

ಪ್ರಬಂಧ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ವೈದ್ಯಕಶಾಸ್ತ್ರದ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. [ಅಧ್ಯಾಯ–೧]
ವೈದ್ಯಕ ಸಂಹಿತೆಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಿ [ಅ–೨]
ವೈದ್ಯಕಸಂಹಿತಾಕಾರವನ್ನು ಕುರಿತು ಒಂದು ಪ್ರಬಂಧ ಬರೆಯಿರಿ. [ಅ–೩]
ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿರಿ. [ಅ–೪]
ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸ್ವಸ್ಥನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. [ಅ–೫]
ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಗ್ರಂಥಕಾರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಒಂದು ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. [ಅ–೬)
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. [ಅ–೭]
ಸ್ನಾನದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ಮಹತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿರಿ. [ಅ–೮]
ಸ್ನಾನವು ಎಷ್ಟು ವಿಧ? ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. [ಅ–೮]
ಸ್ನಾನದಿಂದೊದಗುವ ಹತ್ತು ಗುಣಗಳು ಯಾವುವು? ವಿವರಿಸಿ. [ಅ–೮]
'ಶೌಚ' ಎಂದರೇನು? ಇದು ಎಷ್ಟು ವಿಧ? ಇದರ ಮಹತ್ತ್ವವೇನು? ವಿವರಿಸಿ. [ಅ–೯]

ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. [ಅ-೯]
ಶೌಚದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಒಂದು ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. [ಅ-೯]
ಶೌಚದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. [ಅ-೯]
ಜಲ ಮತ್ತು ಅದರ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. [ಅ-೧೦]
ಜಲಪಾನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿ. [ಅ-೧೦]
'ಅನ್ನ' ಈ ಪದದ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ, ಅದರ ಮಹತ್ತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. [ಅ-೧೧]
ನಾನಾವಿಧ ಭಕ್ಷ್ಯ-ಭೋಜ್ಯ-ಪೇಯಗಳ ಪರಿಚಯಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಅವುಗಳ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. [ಅ-೧೨]
ಮಾಂಸದ ಭಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಅಭಕ್ಷಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ. [ಅ-೧೨].
ಭೋಜನ ವಿಧಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾದ ಪ್ರಬಂಧವೊಂದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. [ಅ-೧೩].
ಸಾತ್ತ್ವಿಕ-ರಾಜಸ-ತಾಮಸ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. [ಅ-೧೩].
ಜೀರ್ಣದ ಮಹತ್ತ್ವ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣದ ದೋಷಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. [ಅ-೧೪].
ಹಸಿವೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗ್ರಂಥೋಕ್ತ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಪ್ರಬಂಧವೊಂದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. [ಅ-೧೫].
ಭೋಜ್ಯದ್ರವ್ಯಗಳ ಸ್ವಾದುತ್ವ-ಅಸ್ವಾದುತ್ವವನ್ನು ಗ್ರಂಥದ ಆಧಾರದಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ. [ಅ-೧೬].
ಮದ್ಯದ ಗುಣ ಹಾಗೂ ದೋಷಗಳನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿರಿ. [ಅ-೧೭]
ನೈಷ್ಠಿಕಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. [ಅ-೧೮].
ಅಷ್ಟಾಂಗಮೈಥುನ-ಅಷ್ಟಾಂಗಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಇವುಗಳ ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಹೋಲಿಸಿ, ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ. [ಅ-೧೮].
ವೈವಾಹಿಕಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂದರೇನು ? ಅದರ ಪಾಲನೆಯ ಕ್ರಮಾದಿಗಳನ್ನು ಗ್ರಂಥದ [illegible] [ಅ-[illegible]]

- ನೈಷ್ಠಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ '–'ವೈವಾಹಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ' ಈ ಪದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಇವುಗಳ ಆಚರಣೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಲಿಸಿರಿ. [೧೮ ಮತ್ತು ೧೯ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು].
- ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಆಹಾರಗಳಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ. [ಅ–೨೦].
- ವಿಷಯ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕುರಿತು ಯಥಾಮತಿ ಪ್ರಬಂಧವೊಂದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ [ಅ–೨೦].
- ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಗ್ರಂಥೋಕ್ತ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿರಿ. [ಅ–೨೦].
- ಈ ಗ್ರಂಥದ ಮಹತ್ತ್ವ ಹಾಗೂ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ; ಈ ಗ್ರಂಥದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಮರ್ಶಿಸಿರಿ.
- ಸಂಸ್ಕೃತಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೂ ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸಪ್ರಮಾಣವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿರಿ.

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಾಗಿ

(೧) ಧನ್ವಂತರಿಃ (೨) ಅಶ್ವಿನೌ (೩) ಪುನರ್ವಸುಃ (೪) ಪತಂಜಲಿಃ (೫) ಚರಕಃ (೬) ಸುಶ್ರುತಃ (೭) ವಾಗ್ಭಟಃ (೮) ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಂ (೯) ಸ್ವಸ್ಥಃ (೧೦) ವ್ಯಾಯಾಮಃ (೧೧) ಮೃಗಯಾ (೧೨) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ (೧೩) ಸಪ್ತಸ್ನಾನಾನಿ (೧೪) ಹಂಸೋದಕಂ (೧೫) ಪಯಃ (ಕ್ಷೀರಂ) (೧೬) ತಕ್ರಂ (೧೭) ಇಕ್ಷುಃ (೧೮) ರಸಾಲಫಲಂ (೧೯) ಮುದ್ಗದಾಲೀ (೨೦) ಲವಣರಸಃ (೨೧) ಶಾಕಃ (೨೨) ಮಾಂಸಂ (೨೩) ಗೋರಸಃ (೨೪) ಘೃತಂ (೨೫) ದಧಿ (೨೬) ತ್ರಿವಿಧಾಃ ಆಹಾರಾಃ (೨೭) ಹಿತ–ಮಿತ ಭೋಜನಂ (೨೮) ಜೀರ್ಣತಾ (೨೯) ಅಜೀರ್ಣತಾ (೩೦) ಪಿಪಾಸಾ (೩೧) ಕ್ಷುಧಾ (೩೨) ತಮಾಖುಚೂರ್ಣಂ (೩೩) ಮದ್ಯಂ (೩೪) ನೈಷ್ಠಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ (೩೫) ವೈವಾಹಿಕಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ (೩೬) ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ (೩೭) ಋತುಃ (೩೮) ವಿಷಯಾಃ (೩೯) ಕಾಮಃ (೪೦) ಮೋಕ್ಷಃ (೪೧) ಬಂಧಃ.

ಸಂದರ್ಭದೊಡನೆ ವಿವರಿಸಿ

ಯದಿಹಾಸ್ತಿ ತದನ್ಯತ್ರ ಯನ್ನೇಹಾಸ್ತಿ ನ ತತ್ಕ್ವಚಿತ್ [೨-೫]
ಇಹ ಚತ್ವಾರಿ ದಾನಾನಿ ಪ್ರೋಕ್ತಾನಿ ಪರಮರ್ಷಿಭಿಃ [೪-೨]
ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಾಸ್ತಿ ನಿಷ್ಫಲಾ [೪-೧೦]
ತದಾಹುಃ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಲಕ್ಷಣಂ [೫-೧]
ತದಾಹುಃ ಸ್ವಸ್ಥಲಕ್ಷಣಂ [೫-೨]
ಸುಖಸಂಜ್ಞಕಮಾರೋಗ್ಯಂ ವಿಕಾರೋ ದುಃಖಮೇವ ಚ [೫-೪]
ಷಡ್‌ಜೀವಲೋಕಸ್ಯ ಸುಖಾನಿ ರಾಜನ್ [೫-೧೦]
ಮಹದ್ಯೈಶ್ವರ್ಯಂ ವಿನಾಪ್ಯರ್ಥೈಃ-ಯಾವುವು ? [೫-೧೧]
ತಸ್ಯ ನಿತ್ಯೋತ್ಸವಂ ಗೃಹಂ [೫-೧೨]
ತಥಾऽಽಪದ್ರಹಿತೋ ರಾಜಾ ಸಚಿವಂ ನಾಭಿವಾಂಛತಿ [೫-೧೩]
ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಂ [೫-೧೪]
ನವ ಗೋಪ್ಯಾನಿ ಯತ್ನತಃ-ಯಾವುವು ? [೫-೧೮]
ದುರ್ಲಭಂ ಹಿ ಸದಾ ಸುಖಂ [೫-೨೧]
ಶ್ರಿಯಃ ಕಸ್ಯ ನಿರಂತರಾಃ ? [೫-೨೨]
ಶರೀರಾಯಾಸಜನಕಂ ಕರ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮಸಂಜ್ಞಿತಂ [೬-೨]
ಸ್ನಾನಮೂಲಾಃ ಕ್ರಿಯಾಃ ಸರ್ವಾಃ [೮-೨]
ಸದ್ಯಃ ಪ್ರಾಣಕರಾಣಿ ಷಟ್ [೮-೮]
ಗುಣಾ ದಶ ಸ್ನಾನಶೀಲಂ ಭಜಂತೇ [೮-೧೧]
ಸ್ನಾನೇ ದಶೈತೇ ಗುಣಾಃ [೮-೧೨]
ಸ ಸ್ನಾತೋ ಯೋ ದಮಸ್ನಾತಃ ಶುಚಿಶುದ್ಧಮನೋಮಲಃ [೮-೧೮]
ಶೌಚಂ ಪಂಚವಿಧಂ ಸ್ಮೃತಂ [೯-೩]
ಶೌಚಂ ತು ದ್ವಿವಿಧಂ ಪ್ರೋಕ್ತಂ [೯-೫]
ಶುದ್ಧೇಃ ಕರ್ತ್ರಾಣಿ ದೇಹಿನಾಂ-ಯಾವುವು ? [೯-೬]
ಭೂಮಿಃ ಶುಧ್ಯತಿ ಪಂಚಭಿಃ-ಯಾವುಗಳಿಂದ ? [೯-೮]
ನ ವಾರಿಣಾ ಶುದ್ಧ್ಯತಿ ಚಾಂತರಾತ್ಮಾ [೯-೧೪]
ತೀರ್ಥೋದಕಂ ಚ ವಹ್ನಿಶ್ಚ ನಾನ್ಯತಃ ಶುದ್ಧಿಮರ್ಹತಃ [೯-೧೯]

ಘೃತಮನ್ಯೈರ್ನ ಧಾರಯೇತ್ [೯–೨೨]
ಸತ್ತ್ವಶುದ್ಧಿಸೌಮನಸ್ಯೈಕಾಗ್ರ್ಯೇಂದ್ರಿಯಜಯಾತ್ಮದರ್ಶನಯೋಗ್ಯತ್ವಾನಿ [೯–೨೯]
ನ ಹಿ ತೋಯಾದ್ವಿನಾ ವೃತ್ತಿಃ ಸ್ವಸ್ಥಸ್ಯ ವ್ಯಾಧಿತಸ್ಯ ವಾ [೧೦–೧]
ಪೀತ್ವಾ ರಸಂ ಸಮುದ್ರಾಣಾಂ ದ್ಯೌಃ ಪ್ರಸೂತೇ ರಸಾಯನಂ [೧೦–೨]
ಸಹಸ್ರಗುಣಮುತ್ಸ್ರಷ್ಟುಮಾದತ್ತೇ ಹಿ ರಸಂ ರವಿಃ [೧೦–೩]
ಶೀತಕಾಲೇ ಭವೇದುಷ್ಣಮುಷ್ಣಕಾಲೇ ಚ ಶೀತಲಂ [೧೦–೧೮]
ಭೋಜನಾಂತೇ ವಿಷಪ್ರದಂ [೧೦-೧೯]
ಅದ್ಯತೇಽತ್ತಿ ಚ ಭೂತಾನಿ ತಸ್ಮಾದನ್ನಂ ತದುಚ್ಯತೇ [೧೧–೧]
ದೇಹೋ ಹ್ಯಾಹಾರಸಂಭವಃ [೧೧–೧೫]
ಯದನ್ನಂ ಭಕ್ಷಯೇನ್ನಿತ್ಯಂ ಜಾಯತೇ ತಾದೃಶೀ ಪ್ರಜಾ [೧೧–೧೮]
ಆಹಾರಶುದ್ಧೌ ಸತ್ತ್ವಶುದ್ಧಿಃ [೧೧–೧೯]
ಸರ್ವೇಷಾಮೇವ ಶೌಚಾನಾಮನ್ನಶೌಚಂ ವಿಶಿಷ್ಯತೇ. [೧೧–೨೦]
ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ತ್ರೀಣಿ ರತ್ನಾನಿ [೧೧–೨೧]
ತಕ್ರಂ ಶಕ್ರಸ್ಯ ದುರ್ಲಭಂ [೧೨–೫], [೧೩–೮]
ಪ್ರತಿಪರ್ವ ರಸಾಯನಂ [೧೨–೧೨]
ಸರ್ವತ್ರ ನೂತನಂ ಶಸ್ತಂ ಸೇವಾಕಾನ್ನೇ ಪುರಾತನೇ [೧೨–೨೦]
ಕಿಂಚಿತ್ಕಾಲೋಪಭೋಗ್ಯಾನಿ [೧೨–೨೧]
ಜೀವೋ ಜೀವಸ್ಯ ಜೀವನಂ [೧೨–೨೬]
ಏಕರಸಾಭ್ಯಾಸೋ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕರಾಣಾಂ (ಶ್ರೇಷ್ಠಃ) [೧೩–೧೧]
ಸರ್ವರಸಾಭ್ಯಾಸೋ ಬಲಕರಾಣಾಂ (ಶ್ರೇಷ್ಠಃ) [೧೩–೧೨]
ನಿತ್ಯಂ ಸರ್ವರಸಾಭ್ಯಾಸಃ ಸ್ವಸ್ವಾಧಿಕ್ಯಮೃತಾವೃತೌ. [೧೩–೧೩]
ವಿನಾಗ್ನಿನಾ ಷಟ್‌ಪ್ರದಹಂತಿ ಕಾಯಂ [೧೩–೧೫]
ಸಮಾತಿಷ್ಠತಿ ಯುಕ್ತೇನ ಭೋಜ್ಯೇನೇಯಂ ತಥಾ ತನುಃ [೧೩–೨೩]
ಅತ್ಯಾಕ್ರಾಂತೋ ಹಿ ಕಾಯಾಗ್ನಿರ್ಗುರುಣಾನ್ನೇನ ಶಾಮ್ಯತಿ [೧೩–೨೫]
ಅನಾಹಾರೋ ಹಿ ನಿರ್ವಾತಿ ನಿರಿಂಧನ ಇವಾನಲಃ [೧೩–೨೬]
ಮಿತಾಹಾರಃ ಸ ಉಚ್ಯತೇ [೧೩–೨೯]

ಮಿತಭೋಜನಂ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಂ [೧೩-೩೧]
ಹಿತಮಿತಮೇಧ್ಯಾಶನಂ ತಪಃ [೧೩-೩೨]
ಗುಣಾಶ್ಚ ಷಣ್ಮಿತಭುಕ್ತಂ ಭಜಂತೇ [೧೩-೩೩]
ವೃತ್ತ್ಯರ್ಥಾವತಿ ಧಾವತಃ [೧೩-೪೨]
ಜೀರ್ಣಮನ್ನಂ ಪ್ರಶಂಸಂತಿ [೧೪-೧]
ಸುದೀರ್ಘಕಾಲೇಽಪಿ ನ ಯಾತಿ ವಿಕ್ರಿಯಾಂ [೧೪-೨]
ಜೀರ್ಣಭೋಜಿನಂ ವ್ಯಾಧಿರ್ನೋಪಸರ್ಪತಿ [೧೪-೩]
ಅಜೀರ್ಣೇ ಭೋಜನಂ ವಿಷಂ [೧೪-೯]
ಪಥ್ಯಮಪ್ಯಪಥ್ಯಾಜೀರ್ಣೇ ನಾಶ್ನೀಯಾತ್ [೧೪-೧೦]
ಹಿರಣ್ಯಮೇವಾರ್ಜಯ ನಿಷ್ಫಲಾ ಗುಣಾಃ [೧೫-೫]
ಸರ್ವಾರಂಭಾಸ್ತಂಡುಲಪ್ರಸ್ಥಮೂಲಾಃ [೧೫-೬]
ದರಿದ್ರೇ ದೀಯತೇ ದಾನಂ ಸಫಲಂ ಪಾಂಡುನಂದನ [೧೫-೭]
ಅಶನಾಯಾ ವೈ ಪಾಪ್ಮಾಮತಿಃ [೧೫-೧೦]
ಬುಭುಕ್ಷಿತಃ ಕಿಂ ನ ಕರೋತಿ ಪಾಪಂ ? [೧೫-೧೧]
ನಾಸ್ತ್ಯಭಕ್ಷ್ಯಂ ಕ್ಷುಧಿತಸ್ಯ [೧೫-೧೫]
ಸರ್ವರೋಗಹರೀ ಕ್ಷುಧಾ [೧೫-೧೬]
ಭುಕ್ತ್ವಾಪಿ ಯತ್ಪ್ರಾರ್ಥಯತೇ ಭೂಯಸ್ತತ್ಸ್ವಾದು ಭೋಜನಂ [೧೬-೧]
ತಸ್ಮೈ ರೋಚತೇಽನ್ನಮಪೂರ್ವವತ್ [೧೬-೨]
ಅನ್ಯಸ್ಮೈ ರೋಚತೇ ನಿಂಬಮನ್ಯಸ್ಮೈ ಮಧು ರೋಚತೇ [೧೬-೬]
ಸ್ವಭ್ಯಸ್ತಂ ಸರ್ವದಾ ಸ್ವದತೇ [೧೬-೭]
ತಸ್ಯ ತದೇವ ಹಿ ಮಧುರಂ ಯಸ್ಯ ಮನೋ ಯತ್ರ ಸಂಲಗ್ನಂ [೧೬-೯]
ಕ್ಷುತ್ ಸ್ವಾದುತಾಂ ಜನಯತಿ [೧೬-೧೦]
ಕದನ್ನಮಪಿ ಮರ್ತ್ಯಾನಾಮಮೃತತ್ವಾಯ ಕಲ್ಪತೇ [೧೬-೧೧]
ಕಃ ಪೈತಾಮಹಗೋಲಕೇಽತ್ರ ನಿಖಿಲೈಃ ಸಂಮಾನಿತೋ ವರ್ತತೇ ?
[೧೬-೧೫]
ವಿಜ್ಞೇಯಾ ತ್ರಿವಿಧಾ ಸುರಾ [೧೭-೩]
ಕೇನ ದೃಷ್ಟಂ ಶ್ರುತಂ ವಾ ? [೧೭-೭]

ದಶ ಧರ್ಮಂ ನ ಜಾನಂತಿ [೧೭-೯]
ಏಕತಃ ಸರ್ವಪಾಪಾನಿ ಮದ್ಯಪಾನಂ ತಥೈಕತಃ [೧೭-೧೨]
ತಸ್ಮಾನ್ಮದ್ಯಂ ನೈವ ಪೇಯಂ ನ ಪೇಯಂ [೧೭-೧೩]
ಸರ್ವತ್ರ ಮೈಥುನತ್ಯಾಗಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ [೧೮-೧]
ಏತನ್ಮೈಥುನಮಷ್ಟಾಂಗಂ ಪ್ರವದಂತಿ ಮನೀಷಿಣಃ [೧೮-೩]
ತ್ರೀಣಿ ರತ್ನಾನಿ ದೃಷ್ಟ್ವೈವ ಕಸ್ಯನೋಜ್ಜ್ವಲತೇ ಮನಃ ? [೧೮-೭]
ಬಲವಾನಿಂದ್ರಿಯಗ್ರಾಮೋ ವಿದ್ವಾಂಸಮಪಿ ಕರ್ಷತಿ [೧೮-೧೩]
ಮರಣಂ ಬಿಂದುಪಾತೇನ ಜೀವನಂ ಬಿಂದುಧಾರಣಾತ್ [೧೮-೨೧]
ಸತ್ಯೇನ ಲಭ್ಯಸ್ತಪಸಾ ಹ್ಯೇಷ ಆತ್ಮಾ ।
ಸಮ್ಯಗ್‌ಜ್ಞಾನೇನ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ನಿತ್ಯಂ ॥ [೧೮-೨೪]
ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ತಪಸಾ ದೇವಾ ಮೃತ್ಯುಮುಪಾಘ್ನತ [೧೮-೨೫]
ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಂ ವೀರ್ಯಲಾಭಃ [೧೮-೨೭]
ಏಕತಶ್ಚತುರೋ ವೇದಾ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ತಥೈಕತಃ [೧೮-೩೦]
ಜಾಯಾಪತ್ಯೋರ್ನ ವಿಭಾಗೋ ಜಾಯತೇ [೧೯-೪]
ಸ್ತ್ರೀಸಂಬಂಧೇ ದಶೈತಾನಿ ಕುಲಾನಿ ಪರಿವರ್ಜಯೇತ್ [೧೯-೧೦]
ವಿವಾಹೋ ನ ವಿಲಾಸಾರ್ಥಃ ಪ್ರಜಾರ್ಥಮೇವ ಕೇವಲಃ [೧೯-೨೭]
ನ ಜಾತು ಕಾಮಃ ಕಾಮಾನಾಮುಪಭೋಗೇನ ಶಾಮ್ಯತಿ [೨೦-೧೨]
ಸ್ವಯಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ಹ್ಯೇತೇ ಶಮಸುಖಮನಂತಂ ವಿದಧತಿ [೨೦-೧೫]
ಪ್ರಸವಃ ಖಲು ಪ್ರಕರ್ಷಪರ್ಯಂತಃ ಸ್ನೇಹಸ್ಯ [೨೦-೨೧]
ನಾಸ್ತಿ ಕಾಮಸಮೋ ವ್ಯಾಧಿಃ [೨೦-೨೨]
ನ ಹಿ ಭಿಕ್ಷುಕಾಃ ಸಂತೀತಿ ಸ್ಥಾಲ್ಯೋ ನಾಧಿಶ್ರೀಯಂತೇ [೨೦-೩೫]
ಯೇನೇಷ್ಟಂ ತೇನ ಗಮ್ಯತಾಂ [೨೦-೩೯]
ಯಥೇಚ್ಛಸಿ ತಥಾ ಕುರು [೨೦-೪೦]

ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳು ದೊರೆಯುವ ಸ್ಥಳ

(೧) ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು,

ಶ್ರೀಜಗದ್ಗುರು ಪಂಚಾಚಾರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶನ.

ಶ್ರೀಜಗದ್ಗುರು ಪಂಚಾಚಾರ್ಯ ಮಂದಿರ.

ಶ್ರೀರೇಣುಕಾಚಾರ್ಯ ದೇವಸ್ಥಾನದ ರಸ್ತೆ.

ಕೆ. ಆರ್. ಮೊಹಲ್ಲ, ಮೈಸೂರು-4.

(೨) ಬಿ. ನಾಗಭೂಷಣಾರಾಧ್ಯರು,

ಡೋರ್ ನಂ. 10.

ಮಾಡೆಲ್ ಹೌಸ್, 2 ನೇ ಕ್ರಾಸ್,

ಶಂಕರಮಠದ ರಸ್ತೆ, ಬಿಲ್ಲೀಮೊಹಲ್ಲ,

ಮೈಸೂರು-4

(೩) ಬಿ. ರಾಜಶೇಖರಯ್ಯ,

ಮಹಾರಾಜ ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಾಲೇಜು,

ಮೈಸೂರು-1.

ಕೃತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು

೧



ಬಿ. ರಾಜಶೇಖರಯ್ಯನವರು

' ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸುಭಾಷಿತ ಸಾಹಿತ್ಯಂ ' ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಕೃತಿ. ಇದನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿರುವವರು ಶ್ರೀ ಬಿ. ರಾಜಶೇಖರಯ್ಯನವರು. ಇವರು ಮೈಸೂರು ಮಹಾರಾಜ ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಅಲಂಕಾರಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು. ಇವರು ಸಾಹಿತ್ಯ ಆರಾಧಕರಾಗಿ ಹೊರಟಿರುವುದು ಸ್ತುತ್ಯರ್ಹ. ತತ್ರಾಪಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಕುರಿತಾದ ಕನ್ನಡ ಗ್ರಂಥಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಈ ಗ್ರಂಥದ 1 ರಿಂದ 20 ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಕೊಡುಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಕಾರ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಂಸನೀಯ.

ಡಾ|| ಚನ್ನಬಸಪ್ಪ,
ನಿರ್ದೇಶಕರು.

೨

ಬಿ.ಎ. ಎಂ.ಎಸ್., ನ ಮೂರನೆ ವರ್ಷದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ' ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸುಭಾಷಿತ ಸಾಹಿತ್ಯಂ, ಗ್ರಂಥದ ಮೊದಲ ಇಪ್ಪತ್ತು ಅಧ್ಯಾಯಗಳು ಪಠ್ಯವಿಷಯ. ಗ್ರಂಥದ ಕನ್ನಡಾನುವಾದದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಹಳವಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಶ್ರೀ ಬಿ. ರಾಜಶೇಖರಯ್ಯನವರು ಪೂರೈಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ಅಲ್ಲದೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೂ ಅವಲೋಕಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಾನವನು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು, ಆಯುಷ್ಯವರ್ಧನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ದೀರ್ಘಕಾಲ ವೃಥಕಾಯನಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಈ ಸುಭಾಷಿತ ಕೃತಿಯು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಡಾ|| ಎಸ್. ಎಂ. ಅಂಗಡಿ,
ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು.